في ليلة زفافك

أنت أجمل عروسة

في الوجود

نصائح - معلومات - أسرار شخصية مثالية

إعداد

فاطمة الزهراء فلا

تقديم

سوزان حسن

مكتبة جزيرة الورد

تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى

ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٢٢٥٧٨٨٢/٠٥٠

فى ليلة زفافك – أنت أجمل عروس فى الوجود

عزيزتى المرأة عامة .. عزيزتى العروس بشكل خاص – دعينى أتحدث إليك بمنتهى الصدق والأمانة فالصدق هو الأساس السليم لمن أراد حياةً سليمة قوامها الإخلاص وفى هذا الكتاب استطاعت الشاعرة فاطمة الزهراء بحسها المرهف أن تبحر معنا فى عالم رومانسى عالم حالم يتميز بالدفء والأمومة فهى قد اعتادت على مخاطبة المرأة فى كل كتاباتها .. كتبت عن الفتاة فى فترة المراهقة وما تتعرض له من مشاحنات نفسية وجسمانية خطيرة .. وها نحن الآن بصدد كتاب جديد فأجمل أيام العمر فى حياة أى واحدة منا هى تلك الأيام التى تسبق الزفاف خاصة إذا كانت الفتاة قد اختارت شريكها عن حب وتفاهم واقتناع أو بعد العديد من المشاكل والعقبات التى وضعها الأهل والحاقدون لعرقلة هذا الزواج .. فى هذه الأيام تشعر العروس المقبلة على الزواج أنها قد امتلكت العالم شرقه وغربه شماله وجنوبه وباتت تحلم بالفارس الذى تنعم إلى جواره بحياة رائعة تقوم على العواطف الجياشة والأشواق المتلهفة والأمومة التى تتحرك منذ اليوم الأول للأمومة لتصب إليها كل ما تحمل من حنان .

ومنذ وقت بسيط قرأت قصة جميلة لأديبة شابة هى سامية صادق وهى صحفية بجريدة الجمهورية والقصة تتحدث عن امرأة تعيش فى القرية لا تقرأ ولا تكتب بمعنى أنها أمية هذه المرأة استطاعت أن تعيش حياة هانئة إلى جوار الرجل الذى أحبته وكانت فى موعد زفافها ترتدى ثوبها الأبيض وطرحتها التى احتفظت بها لتذكر الزوج والحبيب بذكريات هذه الليلة فيتحرك شوق الرجل من جديد وكأنه يعيش معها شهر عسل لدرجة أن أهل القرية قد اتهمنها بالجنون إذن المرأة هى الدعامة الأولى والأساسية للأسرة .. وكم من نساء ضربن بالأمومة عرض

الحائط فأفرز المجتمع أنواعاً شرسة من الأفراد منهم اللصوص والقتلة وأنا حين أتعرض للمرأة والفتاة وهى تستعد لدخول عش الزوجية يجب أن أتعرض للناحية العاطفية وأقول للمرأة نصيحة أن تجعل زوجها يحبها لآخر يوم فى الحياة الزوجية إذا لاقدر الله وافترقا بالموت .

وتستطيع أيضاً أن تجعل من الحبة قبة كما تقول الأمثال أو قطها جمل وهذه المرأة تستطيع أن نقول إنها تعتبر مصدرا للقلق والتعاسه .. ويشعر جميع أفراد أسرتها بالخوف من فقد حنان الأم ورعاية الأب بسبب هذه التصرفات العشوائية .

كونى رقيقة فى قوة حانية بلا مبالغة قاسية إذا تطلب الأمر ، وإذا وجدت زوجك يشد الحبل اتركيه أنت قليلا حتى لا تنقطع أواصر المحبة ..

الإعلامية سوزان حسن

(١) كيف تختارين شريك حياتك ؟

اختيار شريك الحياة من أهم الاختيارات التى تحدث فى حياة كل منا التى من شأنها تغيير مسار الحياة بأكملها فإذا كان اختيارك سليماً ضمنت حياة سعيدة ومستقرة بإذن الله ونحن نساعدك على الاختيار السليم لشريك حياتك وذلك بمراعاة هذه الأسس عند الإقدام على الزواج .

التوافق الاجتماعى والأسرى والانحدار من مستوى واحد وبيئة متشابهة فلا نجد مثلاً شاباً عاش حياته كلها فى القرية وأكمل تعليمه فى الجامعة التابعة لإقليمه وعاش من الجامعة إلى القرية دون أن يحاول الخوض فى حياة المدينة ثم نجده يقدم على خطبة فتاة من المدينة لها تطلعات أرستقراطية وأفكار مناقضة لأفكاره فهى تحب السهر والخروج والفسح وهو يحب الهدوء ولا يحب الخروج من المنزل فهو اعتاد وتأقلم منذ صغره على ذلك ثم نفاجأ بهذا الشاب يتقدم لهذه الفتاة متوهماً أنها تحبه وأنه يحبها ويشترط عليها أن تقيم معه فى قريته ذات البيئة المختلفة والمغايرة لبيئتها والناس فى القرية لهم عادات وتقاليد هى لم تعتادها منذ الصغر وبعد أن يمر الشهر الأول للزواج تحدث المشاكل التى غالباً ما تنتهى بالانفصال وتعود الفتاة إلى حيث كانت تعيش ويبحث هو عن فتاة من قريته هذه المرة ومن الأشياء أو الأسس التى يجب أن يقوم عليها الزواج النضج العاطفى والاتزان حتى يستطيع كل طرف تحمل المسئولية .. فمثلاً لا تقدم فتاة على الزواج من شاب هى تعلم تماماً أنه وحيد أمه وأن السيدة أمه تقوم بعمل كل شىء ولا تطلب منه سوى أن يستيقظ ليأكل فوق السرير الذى ينام عليه فهو لا يعرف فى الدنيا سوى أمه ودلال أمه وحنانها لكنه بعد أن يصبح شاباً شعر أنه يريد أن يتزوج فحدود العلاقة بينه وبين الست الوالدة لها حدود لا يستطيع أن يتخطاها وتبدأ رحلة البحث عن الفتاة التى تعجب أمه أولاً ويطول البحث فمعظم الفتيات يرفضن الارتباط بهذا

الشاب لما يعرف عنه من حبه الشديد لذاته وعدم تحمله أى مسئولية وقليلة الحظ هى تلك الفتاة التى يسوقها الحظ وتكون من نصيبه وتصاب بالذهول من اليوم الأول للزواج فالعريس المحترم لا يرضيه أى شىء منها ودايماً يضعها فى مقارنة ظالمة مع الست الوالدة التى بدورها تضع كل حقدها وغيظها فى تلك الفتاة البائسة التى تحاول أن ترضى العريس وأمه ولكن بلا جدوى .. فتصاب بخيبة أمل تذهب بعدها إلى منزل الأسرة خائبة بعد أن فقدت أحلامها فوق عتبة الزوجية الحزينة .

أيضاً يجب أن يبحث كل طرف فى الطرف الآخر خلوه من صفة الغيرة الشديدة التى تحطم كل حب وتهدم أى زواج فالرجل إذا شعر بالغيرة على زوجته تحولت حياته إلى جحيم لا يطاق فهو دائماً يسألها ويثير أعصابها لمن يرن جرس التليفون؟ لمن تتزينين ولمن تتعطرين؟ وإذا خرجت من قابلت ؟ ومع من تحدثت ؟، ومن كان عند أمك ؟ .. وهل كان قريبك هناك ؟ .

وطبعاً سلمت عليه .. أسئلة دائمة ومحاكمات لا تنتهى وعدم ثقة بالنفس قد يؤدى إلى المرض ولو شعرت الزوجة أن زوجها لا يثق بها ضاع الحب من قلبها وبحثت عن رجل آخر تشكو له من زوجها الدائم العصبية والغيرة وبالتأكيد الرجل الآخر يتصيد فى الماء العكر فيعدد مزاياه ويقول لها : إنك أشرف امرأة فى الوجود وهو لا يقدر قيمتك ولا يعرف كيف يشعرك بجمالك الفتان ؟ .

وتنقلب اللعبة إلى نوع من الجدية وتجد الزوجة نفسها بلا شعور تنشغل بالرجل الجديد ، ويصبح شك زوجها فى محله ، وأيضاً تنتهى الزيجة بالانفصال .

وأهم الأسس التى يجب أن يراعيها الرجل والمرأة معاً هى الصراحة المطلقة قبل الارتباط وإظهار العيوب الخفية فلو كانت الفتاة بها عيباً خلقياً ولم يره الرجل لابد أن تخبره حتى لا يصاب فى ليلة الزفاف بعقدة لأنه لم يهيأ نفسياً لتقبله أما إذا أخبرته ونفر قبل الزواج فهذا بالتأكيد أفضل بكثير لو تزوجت وطلقت بعد الزواج .

من هنا نستطيع أن نتبين أن الفتاة والشاب لابد وأن يقتنع كل منهمـا بـالآخر ويحبه ويشعر بنضجه العاطفى فلا نجـد شـاباً يتسـرع فـى خطبـة فتـاة تكـبره بعـدة سنوات كذلك لا نرى فتاة صغيرة تتسرع فى قبول رجل فى سن والدهـا فتختفـى الأسس وتضيع المعاير وتصاب فى النهاية بالفشل الذى يعيش بداخلنا ولا نسـتطيع أن نتحكم فيه مع مرور الأيام .

* * * *

الاستعداد لليلة الزفاف

ها أنت الآن قد سعدت بفترة خطوبة رائعة وشعرت أن خطيبك هو كل شيء بالنسبة لك وأنكما مع مرور الأيام تزدادان حباً واقتراباً وها قد جهز لكما الأهل الشقة والجهاز وأصبحت أمه مشغولة بجهازك واقتراب يوم فرحك وبدأت تشعرين بالقلق تجاه هذا اليوم فستانك - شعرك - يديك - قدميك - كل جزء في جسمك لابد وأن يبدو رائعاً .. هيا معى فى جولة مدهشة للتعرف على أسرار جمالك فأنت بالتأكيد جميلة ولكنك لا تشعرين فدعينى أسدى إليك بنصائح بيوت التجميل العالمية

أولاً : لنعومة وجمال يديك

بعد الانتهاء من أعمال المطبخ اغسلى يديك برغوة غنية من صابون التواليت ثم ادعك يديك بمنشفة خشنة واحرصى على دعك ما بين الأصابع وحول الأظافر.

- ادهنى يديك بكريم مغذ كل مساء .

- إذا ظهرت بعض البقع فى يديك بعد تقشير الخضر مثل الباذنجان الأسود وما يشابهه خاصة حول الأظافر وتحتها ادعكيها بنصف ليمونة وسوف تزول هذه الآثار .

- احرصى على تشذيب أظافرك باستمرار بالمقص والمبرد خاصة إذا تقصف إحداها فلا تتركيه هكذا وإذا كانت أظافرك ضعيفة فادعكيها بزيت الزيتون .

- استخدمى قفاز من المطاط أثناء غسل الصحون حتى تحافظى على يديك من أضرار الصابون .



كيف تختبرين زوجك فى أنه يحبك ؟

كل عروس فى بداية حياتها الزوجية وكل عروس مع بداية أيام شهر العسل تسأل نفسها كل يوم هل يحبها زوجها مثلما كان يفعل أيام الخطوبة ؟ وهل سيبقى هذا الحب بينهما ؟

وللإجابة على ذلك : —

– لاحظى سلوك زوجك معك فإذا كان يحبك فإنه يقوم بالتصرفات الآتية .

– عندما ينظر إليك فإن إنسان العين وإنسان العين هو ذلك الجزء الأسود من العين الذى يتسع عندما ننظر إلى الأشخاص الذين نحبهم .

– أيفتح ذراعيه ويميل بجذعه فى اتجاهك ؟ ، فهذه إشارة إلى أنه سعيد للاقتراب منك كما أنه يسند ذراعه على المقعد الذى تجلسين عليه .

– عندما نتكلم مع الأشخاص فى وضع الوقوف فإننا نترك مسافة أربعة أقدام بيننا وبينهم بينما لو اقترب زوجك منك كثيراً و لم تبتعدى عنه فإن ذلك يسعده جداً .

– راقبى لمساته فقد يحاول لمس كوعه لتلتفتى إلى موقف معين أو ربما يمسك يدك عندما تناوليه كوباً .

– الابتسامة البادية فى عينيه وعلى شفتيه تشير إلى أنه يكن لك حباً كبيراً وقد تظهر هذه الابتسامة على وجهه من وقت لآخر .

– راقبى حركاته فإذا كان يقف منتبهاً ويشد كتفه للخلف أو يهتم بأناقته فهذا يعنى أنه يريد أن يلفت انتباهك إليه .

– أسلوب حديثه يتفق مع أسلوب حديثك فإذا كنت تستخدمين الجمل القصيرة فإنه يميل إلى استخدامها وإذا كنت تحركين يدك بطريقة معينة فإنه سيحركها مثلك .

إكسسوارات فى شهر العسل

يجب على العروس فى فترة شهر العسل أن تحرص على اقتناء مجموعة من الإكسسوارات تناسب ملابسها وتشمل الإكسسوارات الأحزمة الجلدية أو المشغولة يدوياً من المكرمية والكروشيه والأقراط والعقود والأساور والخواتم والدبابيس (البروشات) وبالطبع فإن الإكسسوار يمنح المرأة لمسة جمال خاصة إذا كان الفستان من اللون السادة فهو يحتاج إلى عقد أو بروش ليمنحه رونقاً وجاذبية- وإذا كان الفستان واسعاً وبدون وسط فيناسبه حزام عريض لتظهر من تحته كسرات أو كشكشة منتظمة وكأنها من تفصيلة الفستان .

ولا يجب أن يخلو دولابك يا عروسة من بعض الأطقم المتناسقة ذات الألوان المحادية مثل الأسود ، والهافان ، والأبيض .

ويفضل أن يكون لديك حذاء به أكثر من لون ليناسب العديد من الأطقم الأخرى وللأحذية عالم خاص من الإكسسوار فاحرصى على اقتناء الحديث منها بشرط أن يتناسب مع حجم ولون بشرة قدميك فيمكن أن يكون إكسسوار الحذاء عبارة عن وردة من نفس جلد الحذاء أو توكة ذهبية أو بيضاء تتناسب مع أزرار الفستان أو التايير .

* * * *

فستانك يا عروسة شكله إيه

نموذج .. (١)

فستان فى منتهى البساطة مع قلة التكاليف فمن القماش البسيط يمكن عمل فستان أنيق إذا ما وضعت عليه لمسة من البروكار أو الدانتيلا شانتى أو الجيبير على الأكمام أو الصدر والبرودرى أجمل ما فى الفستان هو الفل اللامع المنشور فوق الصدر والأكمام .

نموذج (٢)

من قماش الكرين أو التافتاه وأحياناً الشيفون أو ستان مع شغل برسومات رقيقة عل الصدر والأكمام التطريز قليل لأننا فى عصر العملية والتطريز القليل يجعل الفستان فى منتنهى الأناقة .

نموذج (٣)

الفستان شيفون .. متسع من أسفل والورود مصنوعة من الشيفون والجزء الأعلى من الساتان الأبيض مع طاووس من الفضة على الصدر والأكتاف . مع وضع تاج رقيق من الفل مع الطرحة الشيفون البيضاء .

نموذج (٤)

فستان مكسم أبيض لامع وفوقه فستان آخر ملىء بالورود .. الأكمام طويلة ومتسعة تضيق عند اليد .

* * * *



الطرحة قصيرة مع تاج من الترتر

نموذج (٤)

العروسة الملتفة القوام ترتدى فستاناً مكسماً والعروسة النحيفة ترتدى المنفوش.

الساتان ملك الموضة مع الشيفون المزركش والطرحة تطول وتقصر حسب الفستان .

عودة فستان مارى أنطوانيت

معظم الموديلات متأثرة بمارى أنطوانيت حيث الفساتين الملتفة والملفته للنظر ذات الصدر الواسع والكورساج المكسم والجونلة الواسعة والطرحة الطويلة جداً .

كما تكثر فى الفستان فصوص اللؤلؤ واستخدام قطع التل بطريقة فنية على الصدر والأكمام .

****



الحنة .. الحنة يا قطر الندى ليلة الحنة

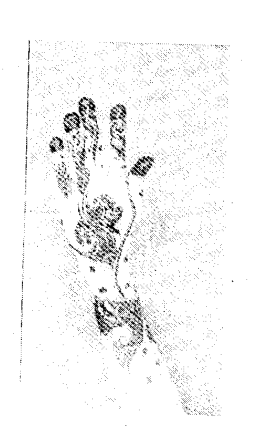
عزيزتى العروس دائماً فى بلادنا تسبق ليلة الزفاف ليلة الحنة وهى عادة قديمة.

وليلة الحنة فى التراث الشعبى تمثل خطوة أساسية فى مرحلة الزواج وقد ظن أنه لا يجوز الاحتفال بالزواج أو بليلة الدخلة إلا بسبوق ليلة الحنة التى تخضب فيها العروس كفيها وقدميها وكذلك العريس حتى لو بطلاء خنصره أو إبهامه ويعتقد أن هذا جاء من حنة الزهرة ويقصد بها السيدة فاطمة الزهراء حين استعملت الحناء عند زواجها من الإمام على - رضى الله عنهما - فالحناء رمز الجمال والبركة حيث تنثر جافة على العتبات فى أرجاء البيت الجديد قبل أن تطأه قدم العروس وفى ليلة الحنة يعجن مسحوق أوراق الحناء بماء الورد وتجمل بالزهور والرياحين احتفالاً بها ويتم وضع الشموع التى تظل موقدة حتى وقت استعمال الحناء .

إن احتفالية الحنة سايرت دورة الحياة منذ أمد طويل وترسبت فى الوجدان الشعبى على مدى أجيال متعاقبة وليلة الحنة هى الليلة السابقة للزفاف مباشرة وما زلنا نلحظ حرص الطبقات الشعبية على هذه الليلة الحاسمة والأخيرة التى ستظل فيها العروس فى بيت والدها قبل انتقالها لبيت الزوجية لذلك تعد ليلة الوداع فى الوقت نفسه وفى ليلة الحنة يتجمع أطفال الحى وفتياته للحصول على الحناء وسط جو من الفرح والسرور والشائع أن حلاق الصحة فى القرى والأحياء الشعبية هو الذى يتولى عملية حنة العريس فى حضور جمع من أصدقائه ومعارفه فى هذه الليلة التى يقدمون له فيها النقوط كما تقوم الماشطة كوافيرة القرى والأحياء الشعبية بحنة العروس فى جو من الزغاريد والفرح .

وفى التراث الشعبى توجد عدة طرق لتحنية العروس منها تنقيط عدة نقاط من سائل الشمع ثم توضع الحناء وتترك حتى الصباح وبعد إزالتها تظهر الحنة فى

اليد ما عدا نقاط الشمع التى تتم إزالتها فتترك لون البشرة أو يرص فى بطن اليد بعض من عيدان الكبريت بشكل هندسى ثم توضع فوقه الحناء وتربط حتى الصباح يظهر الشكل الهندسى .



عطرك .. يا عروسة

من الأشياء المهمة التى تتزين بها المرأة العطور وعادة ما استخدمت المرأة الفرعونية العطور ذات الرائحة النفاذة كالورود والبنفسج وكانت تضع أقماعاً مستديرة مصنوعة من الدهون المعطرة على شعورهن المستعارة فتذوب تدريجياً وتخرج منها رائحة زكية .

وقبل أن ننسى فإن الحناء ارتبطت بأشهر عروس على صفحات التاريخ المصرى وهى أسماء بنت خمارويه بن أحمد والى مصر التى خرج موكب زفافها الفخم من مدينة الطلائع حتى قصر المعتضد فى بغداد من المرجح أن وصيفتها أم آسيا نظمت لها أغنية الحنة .. الحنة يا قطر الندى يا شباك حبيبى جلاب الهوى .

حب الشباب – يا عروسة

عزيزتى العروس إذا كنت تعانين من ظهور حب الشباب فى بشـرتك فـنرجو ألا تنزعجى ونقدم لك بعض النصائح بالنظافـة المسـتمرة بغسـل الوجـه بالصـابون والماء الدافئ مرة كل ساعة طول اليوم .

ونحذرك من وضع الكريمات المختلفة المعلن عنها فقـد يضـر بعضهـا أكـثر مـا يفيد .

الزواج عادة فرعونية قديمة

فى الزمن القديم وفى عهد قدماء الفراعنـة اسـتطاعت المـرأة أن تحصـل علـى كافة حقوقها فى المنزل والحقل والعرس وقاسمت زوجها الملك .

المرأة المصرية كان لها حظ موفور من الثقافة ووصلت إلى مركـز مرمـوق فـى الدولة وبالنسبة للزواج فقد انتشرت عادة الزواج المبكر حفاظاً علـى الشـباب مـن التدنى الأخلاقى فكان الشاب إذا بلغ أشده أخـذ يبحـث عـن شـريكة حياتـه عـن طريق الخاطبات أما سن الزواج فيتراوح بين الخامسة عشرة للفتيان والثانيـة عشـرة للفتيات.

وكانت الزوجة فى عصر الدولة الحديثة تأتى بمال عبارة عن هديـة مـن أبيهـا وقد ورد فى بعض النصوص أن أحد الحلاقين قد زوج بنـت أخيـه بعـد أن منحهـا مبلغاً من المال على سبيل الهدية ..

– مراسم الزواج –

وكان الكاهن يقوم بمراسم الزواج وتسجيله أمام شهود داخل المعبـد بحضـور أقرباء الزوجة وهذا ما يشبه حالياً ما نقوم به فى مصر من تلاوات القراءات الدينية والأدعية المناسبة التى تطلب للعروسين البركة والحياة السعيدة .

وكان عقد الزواج مقدساً تتعادل فيه حقوق الزوجين ومن المحقق أن الزواج يقوم على عقد كتابى ثابت وهناك عقد زواج موجود بالمتحف المصرى بالقاهرة منذ ٢٣١ قبل الميلاد مكتوب على ورقة بردى بين «أبى - أم - حتب» .

أمحتب وزوجته «تاماتى» يقول :

لقد اتخذتك زوجة وللأطفال الذين تلدينهم لى كل ما أملك وما سأحصل عليه الأطفال الذين تلدينهم لى يكونون أطفالى ولن يكون فى مقدورى أن أسلب منهم أى شىء مطلقاً لأعطيه آخر من أبنائى أو أى شخص فى الدنيا سأعطيك من النبيذ والحنطة (القمح) والزيت ما يكفى لطعامك وشرابك كل عام . ستضمنين طعامك وشرابك الذى سأجريه عليك شهرياً وسنوياً وسأعطيه إياك أينما أردت وإذا طردتك أعطيتك خمسين قطعة من الفضة .

وإذا اتخذت لك ضرة أعطيتك مائة قطعة من الفضة وتناولى عقد الزواج من يدى كى يعمل بكل كلمة فيه إنى موافق على ذلك وقد شهد على هذا العقد ستة عشر شخصاً من هذا نرى أن ثمة ضمانات كانت موجودة لإتمام عقد الزواج فقد سجل حقوق الزوجة أمام زوجها وتدل النفقة على ضمان حياتها بعد الطلاق بضمانات خاصة وهذا هو المتبع الآن فى قانون الأحوال الشخصية .

* * * *



سلوك الزوج نحو زوجته

كانت معاملة الأزواج لزوجاتهم فيها الكثير من الاحترام والتقدير .

ولقد حوكم أحد الأزواج لأنه سب زوجته فأصدر القاضى بجلد الزوج مائة جلده عقاباً له على ذلك كما قضى بحرمانه من نصيبه فى المال الذى كسبه بالاشتراك معها إذا عاد إلى سبها .. ومن العادات الغريبة جداً فى الزواج عند الفراعنة زواج الشخص بأخته وقد انتشرت انتشاراً كبيراً فى عهد البطالمة والرومان فاتخذ معظم البطالمة أخواتهم زوجات لهم .

وفى عهد الإمبراطور كومودوس .. كان ثلثاً أهل نساء أرسينو الفيوم تتزوجن بهذه الطريقة .

ولما كان العرس يؤول للابنة الكبرى فى حالة صغر سن الابن فقد اعتاد المصريون القدماء الزواج بالأخت فى الأسر الملكية حتى لا ينتقل الحكم إلى شخص غريب حرصاً على الدم الملكى إذ كان البنت المولودة من أب ملك وأم ملكة فى وراثة العرش أقوى من حق الابن المولود من أب ملك وأم ليست ملكة .

* * * *

تعدد الزوجات

كان للرجل فى العادة زوجة واحدة شرعية أما تعدد الزوجات فقد كان شائعاً بين الملوك والأمراء والمترفين وليس بين العظماء من عامة الشعب ومن الجائز أن المصريين كانوا يتزوجون مرتين.فقد رسمت على مقبرة (دواكاً) كاهن الملك خفرع زوجتان فى آن واحد مع أنه لم يكن له إلا زوجه شرعية واحدة ومن الراجح أن تكون مصر قد عرفت تعدد الزوجات منذ أقدم العصور . وتعدد الزوجات وجد كثيراً عند الملوك : فرمسيس الثانى كانت له زوجتان ملكيتان عظيمتان .

(نفترا - مرنى - موت) و (أس - نفرت) وعند عقد معاهدته مع ملك الحيثيين أحضر ابنة هذا الملك أيضاً إلى مصر واتخذها زوجة ولا شك أن أسباباً سياسية هى التى أدت إلى هذا الزواج الثالث ويبدو أن تعدد الزوجات لم يكن شائعاً فى عصرى الدولتين الوسطى والحديث و لم يحدث إلا نادراً والقانون لم يكن يمنع ذلك .

****







أقوال فى المرأة والزواج

قال الحكيم «بتاح – حتب» الذى عاش فى عهد الأسرة الخامسة لابنه إذا كنت رجلاً حكيماً فكون لنفسك أسرة وأحب زوجتك فى البيت كما يليق بها واملأ بطنها واكس جسدها واعلم أن العطور – خير علاج ولا تكن شديداً معها فباللين تملك قلبها وأد مطالبها الحقة ليدوم معها صفاؤها ويستمر هناؤك .

أما الحكيم «آتى» الذى عاش فى عصر الدولة الحديثة فقال لابنه :

« إن كانت زوجتك كاملة مدبرة فلا تعاملها بالخشونة والغلظة أطوارها لتتعرف على أحوالها ولا تسرع معها فى الغضب لئلا تزرع شجرة البغضاء فى دارك فإن كثيراً من الرجال يخربون بيوتهم لجهلهم بحقوق المرأة ؛ كما نصح ابنه بأن يعامل زوجته بالحسنى .

* * * *



خلطة ليلة الفرح

تبدأ مراسم ليلة الفرح بخلطة النورة وهى عبارة عن (مجموعة أعشاب طبيعية وصفار بيض والعصفر والصمغ العربى مخلوطة ببعض) وتوضع هذه الخلطة على جميع أجزاء جسم العروس ما عدا عينيها وصفة من الوادى الجديد **وفائدتها** : أنها تجعل رائحة الجسم جميلة لأكثر من ستة أشهر مهما تستحم العروس كما أنها مزيل قوى للشعر تجعل الجسم أنعم من الحرير وتقف العروس بهذه الخلطة من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الخامسة مساء .

ومن طقوس أهل الوادى الجديد

أن العروس تأخذها خمسين سيدة إلى بئر المدينة ويقف والدها إلى أعلى قمة حتى لا يأتى إلى البئر أى شاب وتذهب إلى البئر فى زفة وتعود فى زفة ويضربون بالدفوف ولكن الآن العروس تستحم فى المنزل ..

الدورة

وتبدأ الدورة بالليل حيث تمشى العروس من أول البلد إلى آخرها فى دورة كاملة وكل بيت يخرج ليحييها بالغناء والزغاريد حتى تصل إلى منزل العريس وقد سميت الدورة بهذا الاسم لأنها تدور البلد فى دورة كاملة حتى تصل إلى بيت العريس وبين كل مسافة والأخرى مجموعة من الحطب وما أن تصل العروس إلى هذه المجموعة توقد فيها النيران ويبدأ فى الغناء والرقص حتى تنطفئ وهكذا والعريس منتظر فى منزله حتى تأتى إليه العروس بانتهاء الدورة فنهايتها عند العريس ومن الأغانى التى يتغنون بها .

سيرى يا عروسة خلينا نسيررنة   خلخالك فوق على الحصير

وكانت العروس قديماً تلبس فستان (بمبة) سادة وشال قطيفة بمبى وذلك فى ليلة الدخلة أما الآن أصبحت تلبس فستاناً أبيض مزخرفاً وطرحة طويلة مثلها مثل بنات المدن الكبيرة .

وأنت على أعتاب حياة زوجية
جديدة وتحلمين بالسعادة الدائمة دائماً
تحلمين بأن يكون شريك حياتك
طباعك مثل طباعه أفكاركما مشتركة .

* * * *

تعرفى على مزاج عريسك

عزيزتى الفتاة إن معظم حالات فشل العلاقات الإنسانية سواء كانت علاقات زوجية أو مهنية أو اجتماعية يكون سببها عدم معرفة الآخر معرفة حقيقية .

لذلك تلعب معرفة الطرف الآخر فى الحياة الزوجية دوراً أساسياً وهاماً وفى نجاح العلاقة بين الطرفين من هنا أنصحك .

عزيزتى العروس المقدمة على الزواج لمعرفة زوج المستقبل معرفة جيدة والتعرف الكامل على أبعاد شخصيته والسؤال الذى يحير الكثيرات من المقدمات على حياة زوجية جديدة هو كيف تتعرف على رجل الغد الذى تشاركه الحياة كلها كى يبقى فى نظرها ؟ هو ذلك الإنسان الغامض الذى لا تفهمه ولا يفهمها.

وأن معظم الذين يعيشون حالات حب يعتبرون أن المهم قد حصل وأن النعمة قد حلت عليهم فلا داعى لفلسفة الأمور والواقع أن هؤلاء يهملون ناحية مهمة جداً وهى عملية التعرف على الطرف الآخر فى العمق ذلك لأن الحب يعمل عندهم على تجميل كل شىء ولكن واقع الحياة الزوجية غير ذلك ..

ومرحلة ما بعد الزواج تلقى الضوء على زوايا ما كانت لتبقى مظلمة ومجهولة لدى الذين عاشوا حالة الحب وحده لو أنهم اقتنعوا بضرورة المعرفة الواقعية ولكى لا يبقى زوجك ذلك المجهول حاولى أن تتعرفى على مزاجه وطباعه سمات شخصيته ظروف عمله فهذه النقاط تساهم فى توضيح الكثير من الغموض.

* * * *

وكيف يكون عالمكما واحدًا ؟

فى بداية الحياة الزوجية يكون لكل من الزوجين عالم اجتماعى خاص قوامه المعارف والأصدقاء لذلك عليك عزيزتى العروس التعرف على عالم زوجك الاجتماعى والدخول إليه يوضح د . أحمد شوقى أخصائى علم نفس الأسلوب الواجب اتباعه من أجل دخول العالم فيقول : إن عملية التقارب المتبادل بين عالم الزوجة الخاص وعالم الزوج هى وسيلة مهمة من أجل تقوية الروابط بين الزوجين واحترام محيط الزوج جزء من احترامه هو لذلك أنصح كل زوجة شابة بألا تحاول عزل زوجها عن الأجواء التى كان يعيشها قبل الزواج لأن ذلك يجعله يشعر بالحصار وقد يرفض ويتشبث به مما يجعل الزوجة فى مشاكل وضيق نفسى لا علاج لهما .. والمجتمع الشرقى لا زال ينظر للرجل على أنه يمثل العالم الخارجى للعائلة بينما المرأة تمثل العالم الداخلى أى البيت فإذا كان زوجك لا يستطيع أن يعيش بدون الانفتاح على صداقات الآخرين الذين يمثلون له هذا العالم الخارجى فمن الأفضل أن تجاريه وتشاركيه مجتمعه هذا بدلاً من العزلة والوحدة بعيداً عنه والزوجة المحبة الواعية هى التى تقدر ظروف زوجها المختلفة وتسعى إلى أن تكون بجانبه وفى مواجهة متطلبات الحياة . وإذا كانت حالته المالية جيدة فليس من اللائق أن تظهر الزوجة اهتمامها المبالغ فى الحصول على ماله بغية التلذذ فى الإنفاق والتبذير حتى لا يشعر فى هذه الحالة بأنه مجرد آلة لإنتاج المال .

وكثيراً ما تسأل كل عروس نفسها وهى مقبلة على حياتها الجديدة مع فارس أحلامها .. وعن مفاتيح شخصية هذا الرجل الذى سيشاركها رحلة الحياة الجديدة.. والتى تتمنى لها أن تكون مرحلة سعادة واستقرار وهدوء ..

والرجل الشرقى شخصيته واضحة وبقوة من تركيبته النفسية وأسلوب تربيته الذى نعرفه جميعاً فهذا الرجل الذى يرتبط بشكل قوى وكبير بأمه يريد أن يجد مع

من اختارها شريكة له فى الحياة ما كان يحصل عليه فى حياته السابقة من حب وحنان وتدليل .. فالرجل مهما كبر ومهما كان عمره يريد أن تعامله زوجته كطفل والمرأة الناجحة تعرف كيف تدخل إلى عالم زوجها وفى الوقت نفسه لا تشعره بأن تعاملها هذا بدافع السيطرة أو من أجل إلغاء شخصيته وكيانه هو طفل من داخله ولكنه فى ذات الوقت «سى السيد» الآمر الناهى فالرجل الشرقى عاش على وهم زرع فيه وتضخم بأنه هو الأقوى فعلى المرأة الزكية أن تحتويه وتجعل من نفسها ملاذاً له ولابد لكل عروس جديدة أن تعرف متى تطلب من زوجها ؟ ، ومتى تغضب ؟ ومتى تكون عطوفة ؟ . ومتى تكون حازمة ؟ .

* * * *



لكى يكون زواجك ناجحاً

يجب على المرأة والرجل معاً أن يتفهما ما هو الزواج ؟ فالزواج ليس غرفة نوم وقميص نوم مثير وبيجامة وأدوات مكياج وقبلات وعلاقة زوجية سعيدة .

فعلى الإنسانة التى تفكر فى الزواج أن تكون ناضجة عاطفياً هذا هو الشرط الأول من شروط نجاح الحياة الزوجية يقول الدكتور عادل صادق : يجب أن يكون لدى الفتاة الاستعداد العاطفى للزواج وأساس هذا الاستعداد هو الصبر والتسامح والعطف .

العطف على إنسان آخر والصبر على عيوبه ورغباته والتسامح معه وفى هذا الصدد توجد حقيقة علمية هامة وهى أن المرأة أسرع نضجاً من الرجل فإذا أردنا المقارنة بين شاب وشابة فى عمر واحد وفى ثقافة واحدة لوجدنا أن الفتاة قد سبقت الفتى إلى حالة من النضج العاطفى لن يبلغها هو إلا بعد ذلك بعشر سنوات فالطبيعة هيأت قلب المرأة بكل ما فيه من دفء وعاطفة من أجل إنسان آخر غير الزوج والأب والأخ .. هذا الإنسان الآخر هو الطفل الذى ستلده بعد أن تصبح زوجة وبصفة عامة فإن الإنسان الناضج عاطفياً هو الذى يعطى ويتحمل المسئولية أما الذى يأخذ بلا مسئولية فهو لم يبلغ درجة النضج التى تسمح له بالنجاح فى زواجه وعلى الزوجة التى يكون من نصيبها رجل كهذا أن تعطف عليه وأن تعامله بما يستحقه الطفل الكبير وتطلب العروس من عريسها فى شهر العسل السعادة التى لا تنتهى والابتسامة التى لا تختفى وأن يهتم بها اهتماماً خاصاً ولعلم الرجل أن شهر العسل يمثل بالنسبة للمرأة فترة لا تستطيع أن تنساها بل تظل تعلق بذاكرتها وتذكر الزوج بأن كلماته الجميلة وابتساماته الرائعة كانت كفيلة أن تجعلها سعيدة العمر كله .

ولابد أن تعلم الفتاة أن كل كلام وكل عمل وله ظروف ومناسبات وأن الرجل يتغير بتغير ظروف فى العمل وفى البيت ومع أصدقائه وأنه لو كان الرجل حجراً لتغير تبعاً لتلك الظروف لكن الرجل ليس حجراً إنه أكثر مرونة ومن خلال هذه المرونة تستطيع الزوجة أن تقف فى وجه الظروف والحوادث وفى استطاعتها أن تكون مظلة واقية من السقوط والزوجة الناجحة هى التى تفتح ذراعيها كأنها تستقبل ضيفاً عزيزاً فالمتاعب تقتلها المعاملة الطيبة والاستقبال الحار .

ومن الأمور الهامة لإعداد عش الزواج إتفاق الطرفين على كل شيء لتكون كل الأمور واضحة فى حياتها المستقبلية ومن أهم تلك الأمور .. المسألة المادية لابد للعروس أن تعرف مقدار دخل عريسها ومقدار الديون المستحقة عليه وما إذا كان دخله يكفى للوفاء باحتياجاتها أم أنها ستستمر فى عملها للمساهمة فى الاتفاق على المنزل وهل يوافق الزوج على أن تعمل زوجته بعد إتمام الزواج أم أنه يرفض ذلك ؟ ويجب أن يشرح لها وجهة نظره فى هذا الأمر بصراحة ولابد من الحديث أيضاً عن الأعمال المنزلية هل ستقوم الزوجة بأدائها وحدها أم سيشاركها زوجها فى بعضها ، وأمور كثيرة تأخذها الفتاة باستخفاف بينما هى تشكل جوهر الحياة الزوجية وأساس المشكلات والخلاف بين الأزواج فيجب عليك أيتها الفتاة أن تتحدثى مع زوج المستقبل فى كل شيء بصراحة ولا تتركى فى حياتك أى جانب مظلم .

ومن أهم الجوانب التى يجب مناقشتها فى الزواج هى الأقارب والأصدقاء لكل من الزوج والزوجة لابد أن يتفق كلاهما على الأقارب والأصدقاء الذين سيزورون منزلهما بعد الزواج وهل تظل صلتهما بكل الأقارب والأصدقاء كما هى أم تنقطع بعض هذه الصلات ؟ .

عزيزتى الفتاة

تأكدى أنك لو وضعت النقاط فوق الحروف ستمر حياتك بهدوء وسلام وتنعمين بحياة زوجية أولها نور وآخرها سعادة .



صحة عريسك يجب أن تراعيها

لا يهتم كثير من الرجال بصحتهم ويجهلون الكثير من الحقائق الصحية البسيطة التى يجب أن يلموا بها .

لذلك كان دورك مهما فى الاهتمام بصحة عريسك وأن تحاولى أن تبتعدى به عن أى مشكلة صحية .

العظام الهشة

لا تعانى المرأة فقط من هذا المرض فأكثر من ١٠ آلاف رجل يتعرضون سنوياً لكسر إحدى العظام فى ظهرهم والسبب فى هذا المرض لدى الرجال . المستويات المنخفضة لهرمون التستوسترون والمعاناة لمدة طويلة من روماتيود المفاصل والربو بالإضافة إلى عدم ممارسة التمرينات الرياضية وعدم تناول الكالسيوم بدرجة كافية وكذلك التدخين .. ويأتى دور العروس فى تشجيعه على ممارسة التمرينات مثل المشى وحمل الأثقال ٣ مرات أسبوعياً وتناول المأكولات الغنية بالكالسيوم مثل الجبن والزبادى واللبن والخضروات ذات الأوراق الخضراء .

أمراض القلب

يتعرض ٧ من كل ٨ رجال لخطر مرض القلب ويعزى السبب إلى عدة عوامل منها السمنة وارتفاع ضغط الدم وعدم ممارسة التمرينات الرياضية والتدخين أو أمراض الوراثة لذلك اهتمى بأن يتناول زوجك الطعام المشوى والمزيد من الفواكه والخضروات .

والقليل من تناول الشاى والقهوة والإقلاع عن التدخين والامتناع عن تناول الملح وزيادة كمية الكالسيوم لتخفيض ضغط الدم والسير مسافة ميلين أو ثلاثة يومياً لأنه يحمى من الإصابة بالنوبة القلبية .

[البروستاتا]

يعانى الكثير من الرجال من مرض البروستاتا وهو يؤدى إلى زيادة الرغبة فى دخول الحمام، والشعور بعدم تفريغ المثانة واحتباس البول لذلك شجعى زوجك على تناول القليل من الدهون الحيوانية والمزيد من الفواكه والخضروات .

[الوزن الزائد]

يعانى أكثر من نصف الرجال من الوزن الزائد كما أن ١٣٪ منهم معرضون للخطر صحياً فأكثر الرجال لا يتنبهون إلى ما يتناولونه من أطعمة لذلك احرصى أن يتناول زوجك كميات وفيرة من الخضروات والفاكهة يومياً واحرصى أن يتناول زوجك كميات من الأطعمة الغنية بفيتامين (جـ)، (هـ) .

* * * *



فى ليلة زفافك بَشَرَةٌ فى مَلْمَسِ الحرير

يوم زفافك هو اليوم الذى طالما حلمت به منذ طفولتك وتخيلت أنك ستكونين فى جمال السندريلا أو إحدى الأميرات فى الأساطير القديمة وهذا الحلم يمكنه أن يصبح حقيقة إذا اتبعت عدة تفاصيل بسيطة عند وضع مكياجك وبعدها تصبحين متألقة مشرقة فى هذا اليوم الفريد .

[بَشَرَةٌ نظيفةٌ]

استخدمى سائلاً لتنظيف البشرة ثم اغسلى الوجه بالماء وعرضيه لحمام بخار ساخن لمدة خمس دقائق ثم مررى عليه قطعة من القطن مغموسة فى ماء الورد .

وبعد ذلك استخدمى سائلاً مرطباً على أن يكون خفيفاً وغير دهنى .

[كريم الأساس]

عند اختيار كريم الأساس اختارى النوع المصنوع من البودرة وراعى أن يكون مناسباً للون بشرتك يفضل أن يكون لونه من البيج المائل إلى الدهبى حتى يختفى الإحمرار الذى يبدو عليك وزعى الكريم بواسطة أسفنجة سميكة وجافة واهتمى بمنطقة العينين حتى تختفى الهالات الموجودة حولها ناقصة ولون عنقك واحداً . واحرصى أن يكون الكريم خفيفاً حتى لا يبدو كطبقة سميكة على وجهك مع التركيز على المناطق المعرضة للانفعال مثل الخدين والأذنين .

وبعد كريم الأساس ضعى طبقة كثيفة من البودرة بواسطة أسفنجة جافة مع توزيعها بالتساوى على كل أجزاء البشرة وتثبيتها بالضغط عليها بالأسفنجة ثم أزيلى الزائد منها بواسطة منديل ورقى حتى تبدو البشرة طبيعية .

من أهم خطوات الماكياج الاهتمام بالعينين حتى تبدوان أكثر جمالاً مما يؤثر على شكل وجهك كله .

ضعى حول العينين ظلا عاجى اللون يميل إلى الروز على أن توزعيه عند منبت الرموش بقلم بنى أو أسود تبعاً للون شعرك وعينيك مبتدئة بالجفن الأسفل ثم العلوى بامتداد الشكل الطبيعى للعين .

اختارى لون ظلال الجفون من الألوان الدافئة والمحايدة فاللونين الأصفر والرمادى يناسب العيون البنية أما الموف الغامق فيناسب العيون الخضراء والأخضر الفاتح للعيون السوداء وبعد اختيار اللون الملائم لبشرتك وزعيه بخفة بواسطة فرشاة خاصة مع وضع اللون الغامق على الجانب الخارجى للعين متجهة لأعلى ثم قومى بتسبيح اللون جيداً حتى يصير خفيفاً بدون ظهور فروق بين الألوان .

وبالنسبة للماسكار، استخدمى اللون البنى أو الأسود وإذا كانت رموشك طويلة فاكتفى بوضع طبقة واحدة فقط أما إذا كانت قصيرة فضعى طبقتين بحيث تجف الطبقة الأولى تماماً ثم ضعى الطبقة الثانية .

أحمر الخدود

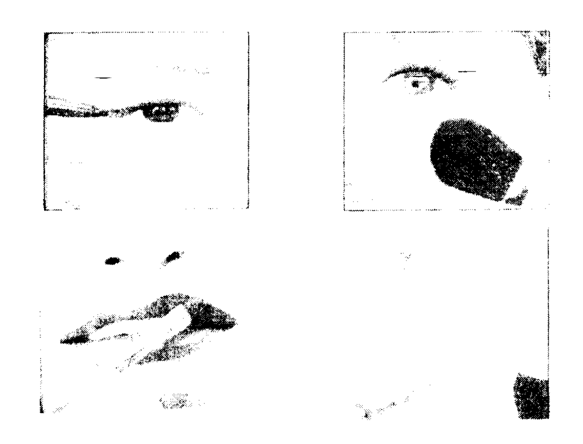
اختارى لون أحمر خدود يتناسب مع بشرتك فالبشرة البيضاء يناسبها اللون الوردى الفوشيا أما إذا كنت سمراء فاختار اللون المرجانى بدرجاته أما أحمر الخدين فضعيه على عظام الخدين مستخدمة فرشة كبيرة مع مراعاة أن تكون خفيفة لإعطاء الوجه جمالاً طبيعياً .

[أحمر الشفاه]

حددى الشفتين بقلم من لون أحمر الشفاه المستخدم وراعى ملاءمته للون وركزى اختيارك على نوع جيد ثابت حتى يظل حتى نهاية الحفل ..

ضعى طبقة من أحمر الشفاه ثم اضغطى على الشفتين بواسطة منديل ورقى ثم ضعى طبقة أخرى خفيفة ثم ضعى طبقة أخيرة لامعة .

وأخيراً .. ألف مبروك .



* * * *

لا للحموضة .. فى شهر العسل

فى شهر العسل تكثر دعـوات الأهـل والأصدقـاء علـى موائـد عليهـا مـا لـذ وطاب من الأطعمة والحلويات بالإضافة لتناولك الطعام خارج المنزل باستمرار .

ويسبب لك ذلك الحموضة الزائدة والتى تنتج عن إفراز المعدة لحـامض معـين يساعدها على هضم الطعام ولكن أحياناً يفـرز الحـامض بكميـات كبـيرة تشـعرك بآلام محرقة فى المعدة والصدر وحموضة فى الفم .

ولتجنب هذه الحموضة يمكن اتباع بعض النصائح البسـيطة إذا كنـت مدخنـة امتنعى عن التدخين أو قللى منه بقدر الإمكان .

لا تتناولى الأطعمة التى تحتوى على التوابـل والبهـارات الكثـيرة وامتنعـى عـن تناول الطعام .

قبل النوم مباشرة قللى من تناول الشاى والقهوة .

ابتعدى عن ارتداء الملابس الضيقة التى تلتصـق بالجسـم وخاصـة عنـد منطقـة الوسط والصدر .

عنـد النـوم اسـتخدمى وسـائد مرتفعـة حتـى لا تكـون رأسـك منخفضــة لا تسـتخدمى الإسـبرين بكـثرة فهـو يسـبب الحموضـة ويمكنـك أخـذ دواء لهـا بعـد استشارة الطبيب .

ابتعدى تمامـاً عـن الانفعـالات والاسـترخاء بعـض الشـىء وخاصـة فـى هـذا الشهر.

* * * *



يا عروسة .. إياك والتبذير

فى أيام الخطبة تحلو المجاملات الرقيقة فكل من العروسين يظهر أمام الآخر فى أبهى صورة العريس يقدم الهدايا والعروس وأسرتها يتباهون بالمـآدب المطلقـة وفـى شهر العسل يحاول الطرفان الاحتفاظ بالكثير من مظاهر الرفاهية إلى أن تأتى لحظـة لابد من مواجهة الواقع ومحاولة التكيف مـع الظـروف الاقتصاديـة الصعبـة ومهمـا كانت العروس مدللة وتفتقد الخـبرة فـى إدراك البيـت فإنهـا سـتواجه سلسـلة مـن المشاكل الصعبة ولابد لهذه الزوجة أن تتأقلم على حياتها الجديدة وتواجه مشاكلها بتفهم وصبر وطولة البال حتى لا تعصف الرياح بالزواج .

ومن المعروف أن الخلافات المادية من الأسباب الرئيسية لانفصال الأزواج فى كل دول العـالم .. ويستسـلم بعـض الأزواج للعنـاد ويصـل الأمـر فـى كثـير مـن الأحيان إلى الطلاق وتشير الإحصاءات أن ٦٧٪ من حالات الطلاق يكون سـببها الخلافات المادية .

وحتى تسير السفينة إلى بر الأمان يجـب علـى العـروس أن تتعلـم كيـف تقـود السفينة ؟.

فى بعض الأحيان تلجأ الزوجة إلى المثل القائل .

«قصقصى طيرك ليلوف بغيرك فتبدأ فى عمليـة الصـرف والتبذيـر معتقـدة أن فقر الرجل سيجعله أسيراً لها ويحاول الزوج مرات عديدة أن يلفت نظرها إلى مثـل هذا التبذير لكنها تتمادى فتزيد الفجوة اتساعاً وأن هذا المثل لم يزد الأمـور بينهمـا إلا تعقيداً وإذا كانت الجدة والأم قـالت هـذه الأمثـال لابنتهـا فـالزمن أصبـح غـير الزمن والأيام غير الأيام فالمرأة لو بدأت فى التبذير فـى أولى حياتهـا سـوف تشـعر بخيبة مع الأيام مع قدوم أول طفل لهما - هنا نجد أن العروس قد غرقـت فـى شـبر ماء وهى تستدين من أمها وأختها لمصروفات الولادة .

وعزيزتى الفتاة :

لا تصرى فى شهر العسل أن تذهبى إلى رحلة مكلفة أو شراء أشياء باهظة الثمن أو دعوة الأصدقاء إلى الخروج حيث إن التنزه مكلف للغاية .. وأن زوجك سوف يكون متوتراً لو شعر أنه مجهد مادياً وسوف يتحول شهر العسل إلى خناقة كبيرة يعلم الله آخرها وإذا كنت ربة بيت فحاولى أن تقومى بأى عمل سريع ليدر دخلاً سواء من خلال الالتحاق بوظيفة أو الاستفادة من أية حرفة أو صنعة تجيدينها للتكسب منها وإذا كنت امرأة عاملة فحاولى أن تزيدى من ساعات عملك لتحصلى على راتب أكبر .

والكثير من النساء العاملات لا يشاركن أزواجهن مسئولية النفقات بالعدل أى لا تدفع الزوجة ٥٠٪ من النفقات الشهرية بل أنها تساهم لطلباتها الشخصية أو مدخراتها الخاصة .

ومهما كان غلاء الأسعار لابد من الحرص على ادخار جزء من الدخل لضمان المستقبل والقدرة على التصرف إذا حدثت مفاوضات سواء كانت سارة أو غير سارة ولذلك عليك فى كل أول شهر .

أن تكتبى جدولاً لكل طلبات البيت والطلبات الشخصية لكل فرد وأسعار كل طلب وحددى جملة المبلغ المطلوب وقارنيه بالميزانية المتاحة فإذا حدث عجز فعليك فى الاختصار فى قائمة الطلبات حيث تختارين الأولويات وأخيراً لكل عروس تعلمى الدرس جيداً وذاكريه قبل أن يأتى الامتحان الحقيقى بعد شهر العسل .

* * * *



حمام الاسترخاء .. ضرورى

من الضرورى أن تحصلى على وقت كاف للاسترخاء ليلة الزفاف وأفضل طريقة للاسترخاء والانتعاش والتخلص من المتاعب والتوتر هى الحمام والتدليك .

خذى كتاباً أو مجلة عند دخولك الحمام واستخدمى فوطة أو وسادة للرأس املئى البانيو بالماء الدافىء وأضيفى بضع قطرات من زيت زهرة البرتقال أو اللافندر أو البابونج إلى الماء فهو يساعد على الاسترخاء .

أيضاً الاهتمام بقدميك يساعد جداً فى الاسترخاء فأضيفى بعضاً من المواد المستخدمة لحمام القدمين فى إناء بماء دافئ واسترخى لمدة ١٠ دقائق .

تدليك الوجه

لتنشيط الدورة الدموية والتخلص من الانتفاخات اختمى بتدليك وجهك ابدئى أولاً بتنظيف وجهك .. حركى أطراف أصابعك بإحكام على شكل دوائر خلف أذنيك لمدة دقيقة واحدة للحث على تصرف «النف» وهو السائل الذى تشمل عملية الأوعية الليمفاوية مما يساعد على التخلص من سموم الجسم ثم حركى أصابعك إلى أسفل العنق مع الضغط بإحكام واعملى الدوائر على عظمة الصدر لاستكمال الاستدارة .

باستخدام زيت عطرى مخفف اربتى بإصبع كل يد على الجبهة بخفة بحيث تتلو كل يد الأخرى ابدئى من المركز وتحركى لأعلى جانب الجبهة .

ضعى يديك على جانبى أنفك برفق اضغطى وحركى أصابعك إلى الجانبين كررى هذه الحركة ٦ مرات مع التحرك إلى أسفل عند الذقن واستخدمى السبابتين والإبهامين لقرص البشرة على امتداد عظمتى الخدين ابدئى من أعلى الأنف واقرصى برفق على امتداد طول كل حاجب كررى هذه الحركة عدة مرات .

اغلقى عينيك وضعى الإبهام والسبابة على الصدغين ثـم ضعـى قناعـاً سـريعاً وبعد إزالته استخدمى الجل حـول العينـين ثـم مرطبـاً للتدليـك مـن عظمـة الصـدر وحول الرقبة والوجه .

تناولى الكثير من الفيتامينات والفواكـه والخضـروات والسـلطة احصلـى علـى قسط وافر من النوم لا يقل عن ٦ ساعات حاولى الاسترخاء بقدر الإمكان .

تجنبى تناول القهوة والشاى واستبدليها بالمشروبات الطبيعية مثل الينسون .

* * * *

قمر منور

يا عروسة

وأنْتِ فى الكوشة



والآن جاء الوقت الذى انتظرتيه بفارغ الصبر وها هو عريسك قد وصل وترامت لمسامعك أغنية مها صبرى ما تزوقينى يا ماما قوام يا ماما . عريسى ها ياخدنى بالسلامة يا ماما .

وهاهم الأهل والأصدقاء يتوافدون على فرحك فى ليلة من ليالى العمر التى ستظل محفورة فى ذاكرتك مدى الحياة .

ها هو فستانك الرائع وطرحتك الطويلة وتاجك المرصع بالآلئ وها هو حذاؤك الأبيض الناصع كل شىء يوحى بالعظمة والشموخ وأنت تخطو أولى خطواتك مع فارس الحلم ولكن كيف تكون جلستك فى الكوشة ؟ وهل سترقصين على أنغام الفرقة الموسيقية ؟ من حقك أن تفرحى ولكن الفرح يجب أن يكون فى قلبك حتى لا تشعرى الآخرين بأنك كنت متشوقة لهذا اليوم وأولهم عريسك قد يفرح بأن تتراقصى فوق المسرح ويراك الجمهور ويصفق لك ولكن بعد انتهاء الفرح صدقينى سيلومك لوماً شديداً فمن الأفضل أن تؤجلى الرقص حتى تكونى بمفردك معه .

ابتسامتك فى الكوشة يجب أن تكون رزينة وهمسك مع عريسك لا يسمع له صوت فهذا يجعله سعيداً ويعرف أنك تخجلين وهذا أكثر شىء يسعد الرجل الذى يتعجل الزفة ليخلو لك وتكون أسعد لحظات فى عمركما .

عزيزتى الفتاة :

يجب أن تكون غرفة نومك بسيطة وألوانها مريحة وغير مكدسة بالأثاث أما المرآة فيجب أن توضع فى مكان واضح فى الغرفه لتظهرها وتظهر ما بها من أثاث وما عليك أيتها الفتاة إلا أن ترتدى أجمل قميص نوم وليكن لونه وردياً .

ولا تجعلى هذه الليلة تمر دون أن تسترجعا أيام الخطوبة السعيدة وأهم شىء فى هذه الليلة الأولى أن يتعود على الرومانسية والمشاعر الرقيقة ولا تجعليه يربط

بين العلاقة الرومانسية فإنه إذا لم يتعود أن يشعرك بحبه وبرقته منذ اليوم الأول فإنه سيتعود على الهمجية المطلقة فى علاقته بك وسوف تشعرين بالتعاسة وأنت تشعرين أنه لا يريدك إلا زوجة يتعمد أن يلقاها بالجنس فقط وسوف تكون بالتأكيد خيبة شديدة لأحاسيسك المرهفة ومشاعرك المطلقة .. لا تحاولى أن تثيريه بمشاكلك التى حدثت لك فى الأيام السابقة للزواج فإن هذا سوف يثير أعصابك وأعصابه وتمر الليلة كلها فى مشاكل أنتما بالتأكيد فى غنى عنها .

وليلة دخلة سعيدة عليك وعلى عريسك يا عروسة .



وصفة فطيرة العجوة

تصنعها أم العروسة مع حساء الزبادى

أولاً : حساء الزبادى

وإلى أم العروسة التى تحب ابنتها وسوف تذهب إليها فى الصباحية أن تصنع لها فطيرة من العجوة والحساء والمقادير كالآتى للحساء .

كوب زبادى - ملعقة دقيق - كوبا حساء - مستكة - حبهان - ملح - زبد - مكعب مرقة .

الطريقة :

- يخفق الزبادى مع الدقيق ويترك لمدة ساعة .
- يسيح الزبد يضاف إليه المستكة والحبهان حتى يقدح الزبد .
- يضاف الحساء ويترك ليغلى ثم يضاف مكعب مرقة .
- يرفع من على النار ويصب عليه الزبادى والدقيق مع التقليب حتى ينضج الدقيق .
- يخفف حسب الرغبة بالحساء ويضاف التوابل والملح .
- يغرف ويجمل ويقدم ساخن .

أما فطيرة العجوة

المقادير :

نصف كيلو عجوة - ٢ كوب مكسرات أو سمسم أو سودانى - ٢ كوب توست مفرى ٤ - ملاعق زبد - فانيليا - قرفة .

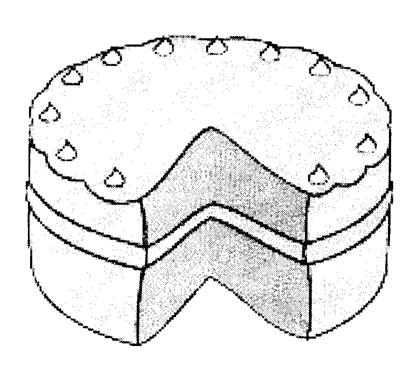
الطريقة :

تكسر المكسرات وتحمر فى قليل من السمن أمـا السمسـم فيحمـر كمـا هـو تفرم العجوة جيداً وتوضع مع الزبد على النار الهادئة وتقلب بوضع باقى الزبد على النار ويشوح فيه التوست .

يقلب التوست مع العجوة وتشكل وحدات حسب الرغبة .

ترص فى طبق التقديم وتجمل بالمكسرات بعد أن تغطى بالسمسـم مـن جميـع الجهات وتقدم ساخنة أو باردة .

وشهر عسل لذيذ



فطيرة العجوة للصباحية

العروسة فى أول أسبوع

كلوب منور

ما أجمل العروسة حينما تتزوج بمن تحب وتعيش أجمل الأيام بين أحضان الرجل الذى اختارته وباركه الأهل والجيران وتوافدوا عليها مهنئين ومقدمين الورود والهدايا وما أجملها وهى تتزين وتتعطر وترتدى أجمل الثياب لكن عندما يمر السبوع - أو الأسبوع الأول- هل ستبدأ تقلل من زينتها وتنتبه إلى أعمال المنزل؟.

إن هذا المثل خاطىء فالعروسة اليوم تظل تتزين وترتدى أجمل ثيابها طوال العام حتى يأتى « النونو » فتبدأ تهتم به وتهمل نفسها قليلاً .

لكن ما هى الخطوات التى يجب أن تتبعها العروسة لتظل كما هى كلوب منور ؟

الخطوة الأولى :

- حاولى أن تحصلى على قسط من الراحة يومياً بعدها داومى على عمل التمرينات الرياضية .

- اهتمى بغسل شعرك بالشامبو وعمل حمام زيتى يومى دائم حتى لا يصاب بالتقصف والقشور .

- داومى على وضع الكريمات المغذية للبشرة على وجهك وجلدك .

- يجب أن تغسلى وجهك جيداً بالماء الدافئ والصابون ولا تتركى أثر للمكياج حيث أنه مضر جداً بالصحة .

- اهتمى بتنظيف الأماكن التى يتجمع فيها التراب كفتحات الأنف والأذن مع الاستنشاق الدائم بماء الزعتر ليكون لك نفس ذو رائحة عطرة .

- عند إزالة الشعر الزائد لا تستخدمى الكريمات ولكن الطريقة المثلى هى «الحلاوة» حيث تشعرك بالراحة والنعومة وطول فترة إنبات الشعر مرة أخرى .

ولكى تظلى فانوس قايد

- ارتدى أقمصة النوم الفضفاضة والمزركشة وارتدى سوتيانا من نفس اللون.

- ضعى أكسسوارات فى شعرك مبهجة كالورود أو القلوب اهتمى بكل صغيرة وكبيرة فى ثيابك حتى تشعرى أنك ملكة متوجة .

* * * *

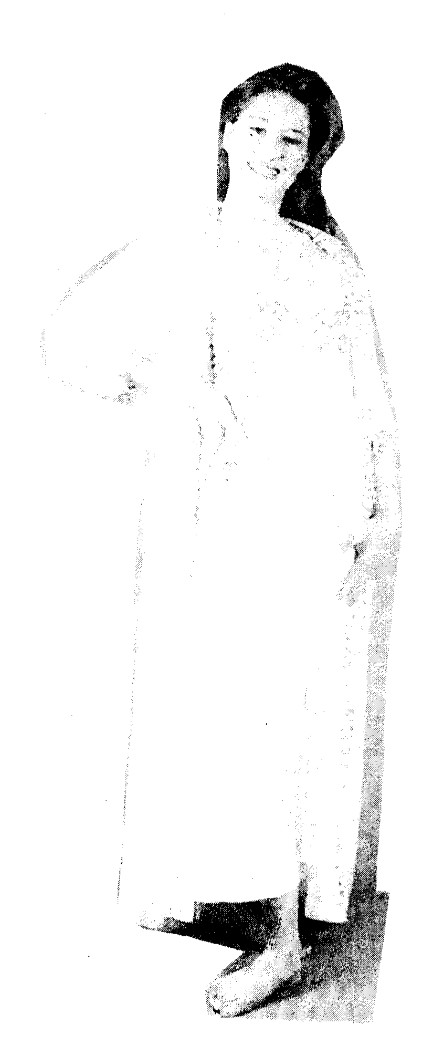
اختارى قميص نومك



- قميص نوم من الحرير البنى وفوقه روب من نفس القماش أبيض مع بـرواز من نفس لون القميص الداخلى يصلح للجلوس عصراً .

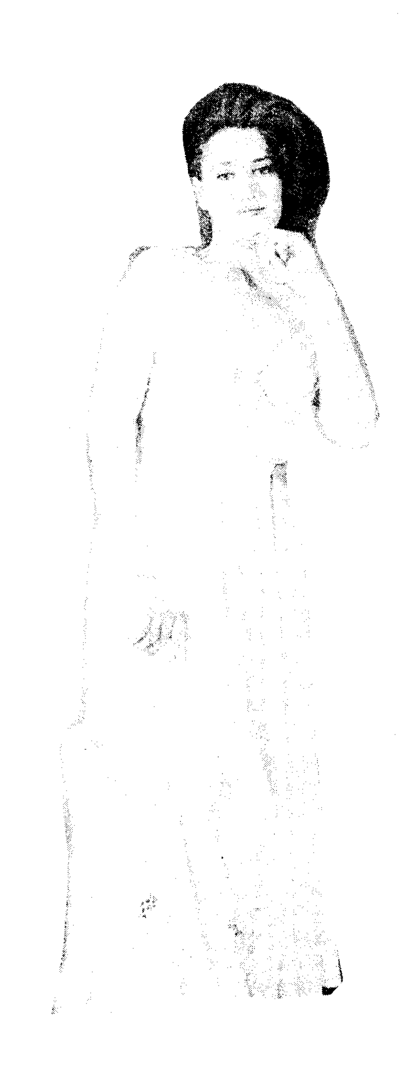


- قميص نوم من الجيرسيه الأحمر مفتوح من الأمام ببرواز أسود على الصــدر شكل ٧ .



- قميص نوم من الحرير الأبيض بكسـر أماميـة وروب مـن الدانتيـلا البيضـاء على شكل نجوم .





- الشيفون ملك الأقمشة مع زركشة ملونة على القميص الروب .

طبق حلو لا تخلو منه ثلاجتك

فى شهر العسل

الجيلى بالبسكويت والكريم شانتيه

المقادير :

٢ علبة جيلى - ٢ كوب كريم شانتيه - ربع كيلو بسكويت سادة .

فاكهة الموسم حسب الرغبة .

الطريقة :

١- يغلى ٣ كوب ماء ويضاف الجيلى ويقلب حتى يذاب .

٢- تقشر الفاكهة حسب نوعها وتقطع ويوضع فى طبق جزء من البسكويت وجزء من الفاكهة وجزء من الجيلى وجزء من الكريم شانتيه وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار ويجمل بالكريم شانتيه والفاكهة .

تدخل الثلاجة حتى يجمد تماماً ويقدم عند خروجه من الثلاجة .

* * * *



نصائح عملية تفيدك فى المنزل

ولأنك لازلت تفتقدين الخبرة إليك بعض النصائح المنزلية .

– راعى تغطية الأطعمة ذات الروائح النفاذة عند وضعها فى الثلاجة حتى لا تنتشر الرائحة فتؤثر على طعم المشروبات والأطعمة الأخرى وخاصة زجاجات الماء .

– تجنبى فرش الثلاجة بالمشمع حتى يسهل انتقال البرودة بين الأرفف لحفظ ما بها من طعام .

– للاحتفاظ بالفيتامينات الموجودة بالخضروات قطعيها قبل الطهى مباشرة واسلقيها بقشرها مثل البطاطس .

– رشى قليلاً من الخل على السمك بعد تتبيله ليمنع تمزقه ويعطيه نكهة لذيذة عند التحمير .

– عند عمل الكيك يمكنك استخدام قشر الليمون أو البرتقال المبشور بدلاً من الفانيليا لإعطائها الطعم اللذيذ والقيمة الغذائية المرتفعة .

* * * *



فستان سهرة من الجيبير الأسود مع جوان من نفس اللـون بفيونكـة مـن علـى الظهر .



يجب أن يكون منزلك مريحاً وجميلاً

بعد أن تنتهى من تناول وجبة الإفطار قد تشعرين ويشعر زوجك بامتلاء فـى المعدة وخمول فى النشاط مع إحساس بالرغبـة فـى الاسـترخاء والنـوم ولـو لدقـائق قليلة .

وهنا ينصحك مهندسو الديكور بضرورة الاهتمام بإعداد ركـن خـاص علـى الطراز العربى يمكنك عن طريقه الاسترخاء بعد الإفطـار مباشـرة أو متابعـة الراديـو والتليفزيون .

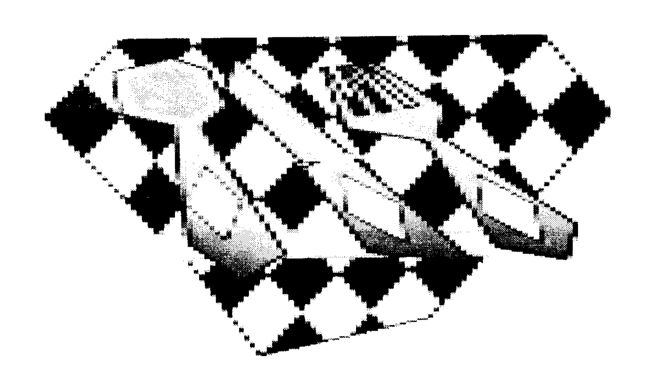
ويتكـون هـذا الركـن مـن أريكـة مريحـة للاسـتلقاء عليهـا وبعــض المســاند والخدديات المحشوة بالقطن لإسناد الرأس عليها عند الشعور بالصداع والإرهاق أو إسناد أحد الكوعين للإحساس بمزيد من الراحة .

* * * *

مائدة السفرة

مائدة السفرة هى محطة أنظار كل أفراد الأسرة وخاصة بالنسبة للعروس .

وهى تحتل فى جهازها مكانة خاصة لأنها تجمع بينها وبين عريسها ثلاث مرات يومياً وفى هذا الشأن يهتم صناع الأثاث ومهندسو الديكور بحجم مائدة السفرة وبشكل مقاعدها فهم لا يفضلون الموائد ذات الأحجام الكبيرة وذلك لأنها تجعل المسافات بين أفراد الأسرة متباعدة من ناحية ولأنها لا تناسب المنازل العصرية ذات المساحات الصغيرة من ناحية أخرى أما المقاعد فهم يفضلونها مريحة عند الجلوس عليها ولهذا ظهرت مقاعد البامبو فى الأسواق واحتلت مكانة قيمة وأنيقة فى نفس الوقت .



* * * *

- قبل نزع الورقة اللاصقة المكتوب عليها السعر من على الملابس الجاهزة رشى عليها قليلاً من مادة تلميع الأثاث واتركيها عدة دقائق ثم انزعيها .

- إذا كان لديك حذاء قد أصبح بالياً وفقد لمعانه تماماً بإمكانك استعادة بريقه وذلك بدعكه بشريحة من البطاطس قبل تلميعه بالورنيش .

- إذا كنت تجدين صعوبة فى تجفيف ظهرك بعد الاستحمام بسبب آلام فى ذراعيك وعدم القدرة على الوصول لمنطقة الظهر فبإمكانك تجفيف ظهرك بواسطة السيشوار بدلاً من الفوطة .

- قبل أن تقومى بكى الملابس الحريرية ضعيها فى الفريزر بضع دقائق وسوف تجدين نتيجة رائعة .

- إذا كان لديك كمية كبيرة من المجلات القديمة حاولى أن تستغلى الصور الجميلة وذلك بقصها وعمل ألبوم منها .

- يمكنك استخدام الميكرويف فى نزع قشرة الطماطم والبصل وذلك بوضعها فى إناء به لمدة ٤٥ ثانية داخل الميكرويف وسوف تجدين أن القشرة ينزع بسهولة .

- لا تستخدمى الأوانى البلاستيكية والخشبية داخل المكرويف حتى لا تتعرض الأوانى للتلف والثانية للتشقق .

- لا تستخدمى الأوانى المشروخة داخل الميكرويف لأنها تكون عرضة للإنفجار.

- لا تستخدمى السكين نفسه الذى تقطعين به الدجاج أو اللحوم فى إعداد طبق السلاطة قبل غسله جيداً حتى لا تتكاثر عليه الجراثيم الضارة .

-لمضاعفة إضاءة الأباجورة يمكنك تغليف الإطار الداخلى للمصباح بقطعة من ورق الألومنيوم «الفويل» .

مفرش بألوان الحب

طريقة عمل مفرش من صنع يديك يمكنك استخدامه على أى منضدة صغـيرة فى منزلك ويمكنك عمله بسهوله كما أنه قـد يكـون بمثابـة هديـة رائعـة تقدمينهـا لعروسة جديدة عزيزة عليك .

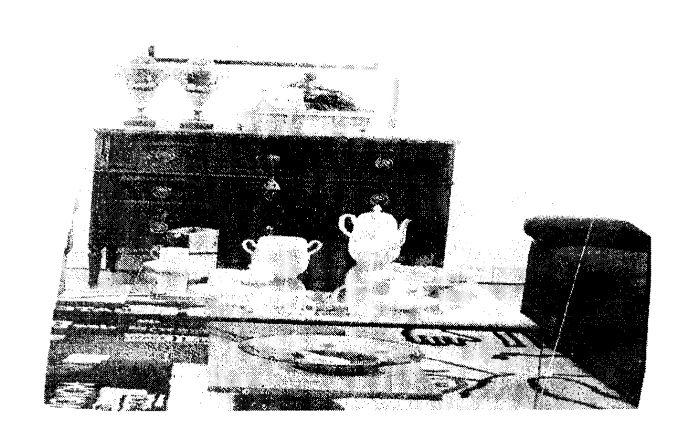
المكونات :

- قطعة من الفلين المخصوص .
- ألوان خاصة .
- شريط ستان بلون مناسب .
- مقص .
- قلم رصاص .

الطريقة :

- ارسمى شكل القلب على قطعة الفلين ثم عن طريـق المقـص قصـى الزوائـد لتحصلى على الشكل المطلوب .
- عن طريق الألوان الخاصة لونى القلب باللون الذى يقـع عليـه اختيـارك ثـم عن طريق المادة اللاصقة الصقى الشريط الستان حـول القلـب لـتزيدى مـن جمالـه وأناقته .

* * * *



شاى الخامسة مساء : إذا كان عريسك معتاداً عليه فإياك وإهماله فهـو يعتبر عادة اعتادها منذ أن كان صغيراً وأى كسل فى تحقيق هذه الرغبة سوف يزيد مـن عصبيته ومع الأيام يعتبرك مقصرة فى حقه ويذهب إلى أمه ليشرب الشـاى عندها كما كان معتاداً .

أقنعة متنوعة

لكى يظل جمالك دائم

أولاً : قناع من الطبيعة :

يعتمد التجميل فى هذا المنتجع على استخدام الأقنعة المختلفة التى تغذى الجلد وتشده وتكسبه الليونة والنضارة والحيوية ويفضل عمل القناع بعد تعريـض الوجـه لحمام بخار حتى يكون الجلد دافئاً ويستفيد من القنـاع لأقصى درجـة مـع مراعـاة

عدم وضع القناع بالقرب من العينين وفتحة الفم وهذه بعض الأقنعة التى تستخدمها خبيرات التجميل .

قناع الطين

من أحدث الصيحات فى عالم التجميل استخدام طين الأرض فى عمل قناع البشرة لمفعوله السريع فى التخلص من الدهون والرؤى السوداء وخلايا البشرة الميتة كما أنه يساعد على الاسترخاء ويجب أن يترك على الوجه إلى أن يجف تماماً ثم يشطف بالماء الفاتر وهنا أكثر من نوع للطين فمثلاً الطين الأحمر يوضع على الأنف والطين الأسود يوضع على المنطقة المحيطة بالعينين والجبهة والذقن .

قناع الحبوب والعسل

تمزج ملعقة من الحبوب المطحونة مثل القمح مع ملعقة من عسل النحل وبياض بيضة واحدة حتى تتكون عجينة .

ثم توضع على الوجه لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف بالماء بعد ربع ساعة ويمكن استبدال صفار البيض بملعقة كبيرة من عصير الخيار .

قناع الشوفان

تمزج ملعقة كبيرة من الشوفان مع صفار بيضة واحدة ثم توضع على البشرة ثم تشطف بالماء بعد ربع ساعة ويمكن استبدال صفار البيضة بملعقة كبيرة من عصير الخيار .

قناع الشعير

تمزج ملعقة كبيرة من مطحون الشعير مع ملعقة من اللبن وملعقة من عصير الليمون لصنع عجينة متماسكة ثم توضع على البشرة ثم يشطف بالماء بعد عشر دقائق .

قناع الخيار ، والموز ، والجزر

توضع حلقات من الخيار على الوجه بطريقة دائرية ويوضع الجزر المبشور على الأنف والوجنتين وشرائح من الموز على الرقبة وذلك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر وهذا القناع مفيد فى مقاومة التجاعيد ومرونة الجلد وتخليصه من الشحوب والإرهاق .

قناع البيض

تمزج بيضة واحدة جيداً مع ملعقة صغيرة من العسل فى حالة البشرة الجافة أو مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون فى حالة البشرة الدهنية ثم يوضع الخليط على البشرة ويشطف بالماء الفاتر .

قناع خاص لفصل الشتاء

تخلط ملعقة صغيرة من خميرة البيرة مع ملعقتين صغيرتين من الماء المقطر ثم يوضع الخليط على البشرة ويشطف بالماء الفاتر بعد ٢٠ دقيقة وهذا القناع مناسب للبشرة التى تتعرض للجفاف بسبب عوامل الطقس الباردة فى فصل الشتاء .

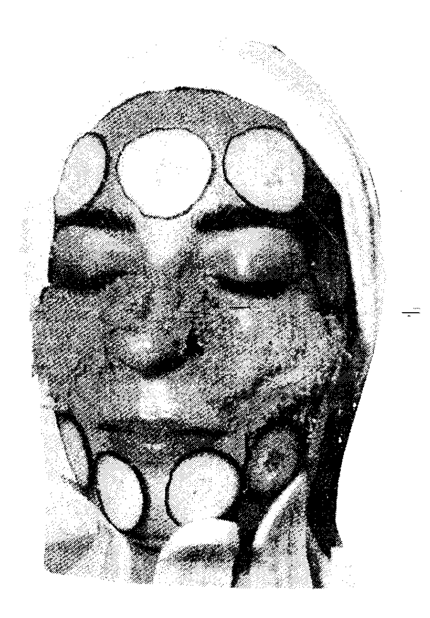
قناع الكمثرى

وهو من أفضل الأقنعة المناسبة للبشرة الجافة ويصنع من نصف ثمرة كمثرى مهروسة ويضاف إليها نصف الملعقة عسل نحل وبياض بيضة واحدة ثم يوضع الخليط على البشرة ويشطف بعد ربع ساعة .

قناع مضاد للتجاعيد

تقدم لك خبيرات التجميل بعض النصائح البسيطة للحصول على جلد نضر وحيوية متجددة .





نصائح ذهبية

تقدم لك خبيرات التجميل بعض النصائح البسيطة للحصول على جلد نضر وحيوية متجددة .

– تناولى باستمرار المشروبات الساخنة من الأعشاب الطبيعية فهى تقاوم الإجهاد وتعيد الحيوية إلى البشرة .

– ضعى على أظافرك يومياً خليطاً من زيت الزيتون أو زيت الخروع والليمون لمنع تقصف الأظافر ولصلابتها .

– استخدام زيت الكافور يشفى من الآلام الروماتيزمية كما يستخدم كملين ومطهر للجلد .

****



نظافتك يا عروسة

مهمة جداً

إذا كنت مـــن عرايـس الصيـف فـأنت مطالبـة بـأن تكونـى فـى رائحـة الفـل والياسمين والعرق هو النتيجة الحتميـة لارتفـاع درجـة الحـرارة فـى الجسـم وهنـاك اعتقاد خاطئ بأن رائحة العرق تكون عادة كريهة بينما لا يحدث ذلـك إلا عندمـا تتكاثر البكتريا على الجلد فتصبح الرائحة سيئة وتؤثر على راحة نفسية كل عـروس تبحث عن الجمال والتألق والتميز .

فإذا كنت من أولئك الذين يعانون من رائحة العرق المزعجـة فإننـا نقـدم لـك بعض أساليب وطرق التخلص النهائى من هذه المشكلة .

نصائح مثالية

– انزعى تماماً الشعر الذى ينمو تحت الإبطين فهو يتسبب فى المزيد من إفـراز العرق والرائحة الكريهة .

– استخدمى بودرة التلك مع مقـدار ممـاثل مـن بـودرة البوريـك ضعـى هـذا المزيج على المناطق التى يزداد فيها إفراز العرق لمنع الالتهابات .

– احرصى على أخذ حمام يومى واستخدام مزيل للعرق تحت الإبطين مع نـشر بودرة التلك .

– أثناء الحمام استخدمى صابوناً معطراً .

– اضيفى بضع قطرات من ماء الكولونيـا إلى مـاء الحمـام الفـاتر فهـو يعطـى الإحساس بالانتعاش أيضاً يمكنك صب كوب من الخل الأبيـض فـى مـاء الشـطف الأخير فالخل يزيد من المحتوى الحمضى للجلد مما يقلل من نمو البكتريا .

– استخدمى الملابس القطنية لأنها تمتص العرق وقللى من استخدام الأقمصة الحريرية.

– اختارى الألوان الفاتحة وتجنبى الغامقة لأنها تمتص الحرارة وتزيد من إفراز العرق .

– احرصى على تغيير ملابسك ثلاث مرات فى اليوم مع تنظيف الجلد بالماء والصابون .

– احرصى على عمل قناع لبشرتك لتنظيف المسام وذلك بأن تخلطى ملعقة صغيرة من الدقيق مع ذرة من بودرة الكركم وبضع قطرات من عصير الليمون ونصف ملعقة من زيت اللوز واللبن ثم ضعى هذا القناع على وجهك وعنقك واتركيه لمدة ١٥ دقيقة انزعيه بالماء البرد وستشعرين بالانتعاش .

– لتعويض الفاقد من سوائل الجسم تناولى كميات وفيرة من السوائل مثل اللبن البارد والعصائر الطازجة والماء المثلج .

– يعتبر البطيخ من الفواكه الرائعة فى فصل الصيف الحار فهو يقلل من الإحساس بالظمأ ويرطب درجة حرارة جسمك كما أنه يحتوى على الأملاح والفيتامينات الضرورية لتعويض الفاقد من السوائل ويمكن استخدام عصيره كقناع للبشرة لمزيد من الانتعاش .

– قبل وضع مكياجك دَلِّكِ وجهك بقطعة من الثلج وبخاصة حول الشفة العليا والجبة والذقن والأنف والرقبة لتقليل العرق فى هذه المناطق ثم اغسلى وجهك بالماء المثلج وضعى عليه بودرة التلك للترطب ثم يمكنك استخدام الماكياج مع مراعاة انتقاء الألوان الفاتحة والهادئة وانتهى بوضع لمسة من البودرة على الوجه.

– احتفظى بأحمر الشفاه والكولونيا وأدوات الماكياج فى الثلاجة للحفاظ على جودتها .

– تزيد حرارة الجو ورطوبته من دهنية الشعر لذلك اهتمى بغسيله جيداً مع استخدام شامبو مناسب .



نصائح لشعرك

كل عروس تعلم أن شعرها هو نصف جمالها والتاج الذى يتلألأ فوق رأسها . وإليك هذه النصائح التى تجعلك ملكة متوجة .

– لعلاج الشعر الدهنى احرصى على إضافة عصير الليمون بصفة مستمرة إلى ماء الشطف .

– احرصى على استخدام الفرشاة فى تمشيط الشعر وخاصة قبل الذهاب إلى النوم وذلك لتنشيط الدورة الدموية .

– إذا كان شعرك جافاً فاستخدمى شامبو باللانولين فهو يطرى الشعر أكثر من الشامبو الذى يحتوى على الزيت .

– عند صباغة شعرك استخدمى شامبو خاصاً بالصبغة بعد ذلك لأن الأنواع العادية بها إضافات تتفاعل مع لون الشعر الجديد فتغير من لون الصبغة بعد فترة .

– وهناك عدة وصفات طبيعية لكى ينمو الشعر ويصبح أكثر كثافة فاختارى منها ما يناسبك .

دَلِّكِ فروة رأسك يومياً بمزيج من زيت الخروع والخل أو دَلِّكِ بعصير البصل فإنه يمنع تساقط الشعر وستجدين نتيجة مرضية بإذن الله .

* * * *



مبروك .. إنت حامل

مر شهر العسل يا عروسة بخير وسلام وها هو شهرك الثانى .

لكنك اليوم لست كعادتك فأنت تفقدين شهيتك للطعام وتحسين بصداع خفيف .

مع الشعور ببعض المغص فتعتقدى أن الدورة الشهرية سوف تأتى .

وتظلى فى انتظارها أسبوع ثم أسبوعين وتبدأ علامات معينة تظهر فى جسمك لكنك لست متأكدة .

أنت تشعرين بالإرهاق لأقل تعب وتشعرين بميل لإرجاع ما فى معدتك صباحاً .

وتخبرين حماتك فتؤكد لك بأنك حامل لكنك تظلين قلقة فى انتظار النتيجة الأكيدة .

ويمر الشهر الثانى والدورة لم تأتِ فيتأكد الخبر ويباركك زوجك وبعض المقربين .

وفى هذه الفترة تشعر العروس بسعادة لا تفوقها سعادة فها هى سوف تصبح على أعتاب الأمومة بعد بضعة شهور فيجتاحها شعور عارم بالفرحة والبهجة وتشعر أن حياتها تصبح لها معنى فها هو الضيف الجديد سوف يأتى وسوف ينادونها بلقب أم فلان وتبدأ فى اختيار الأسماء واختيار الملابس والأسرة ..

والعروس التى تحمل لأول مرة تجهل أشياء كثيرة ولكنها بالسؤال المستمر لأمها وحماتها تتعرف على كل شىء وكما يقول المثل : خطوة الألف ميل تبدأ بخطوة فى عالم الأمومة .

والحمل لأول مرة تكاد لا تشعر به العروس وأيضاً على رأس المثل حبل البكرية .. عروسة ومجلية .. بمعنى أنها تحتفظ بجمالها وبحيويتها وتألقها على العكس فالحمل يزيدها إشراقاً خاصة لو كانت تحب عريسها .

والحامل لأول مرة تحاول أن تلفت الأنظار إليها عن طريق ارتداء الملابس الواسعة الفضفاضة والأحذية المنخفضة لتشعر زوجها هو الآخر بالبهجة لشعوره بأنه سوف يصبح أبا .





سمك فى الفرن

وأنت حامل تحتاجين فى طعامك إلى الكالسيوم وهو يوجد فى اللبن والأسماك وقد تتشوقين لأكله كما نقول محبشة فإليك هذه الوجبة الغنية بعناصرها الفاتحة الشهية .

المقادير :

كيلو سمك فيليه - رأس ثوم - ربع كيلو بصل - كوب كرفس - صلصة صويا - خل - توابل - مستردة - كاتشاب - نصف فنجان لبن - زيت .

الطريقة :

- يغسل السمك ويقطع حسب الرغبة ويجفف .

- يتبل السمك بالتوابل واللبن ويترك .

- يفرم البصل والثوم ويشوحان فى الزيت حتى يصفر لونه ويضاف الخل والمسردة والكاتشاب والتوابل .

- يرص السمك فى طبق فرن مدهون بالزيت ويدخل الفرن ربع ساعة ثم يضاف إليه التوابل والثوم وصلصة الصويا .

- يدخل الفرن ربع ساعة حتى ينضج ثم يغرف ويجمل ويقدم مع السلطة والأرز .

* * * *

عشان خاطر حماتى

العروسة فى أيام زواجها الأولى تكون كالبلسم مع الجميع وأولهم حماتها التى تمثل بالنسبة لها أم الزوج والحبيب لذلك هى تحاول إرضائها بشتى الطرق .

فى البداية سيحدث بعض التصادم لاختلاف الطباع بين الحماة التى تعد من جيل وزوجة ابنها التى تعد من جيل آخر .. وقد تحدث المشاكل بشكل أو بآخر ولأسباب قد تبدو غاية فى السهولة والبساطة .

تقول ميرفت زوجة فى شهر العسل : حاولت أن أرضى حماتى بأشكال كثيرة ولكنها كانت دائماً تغضب على أهون سبب قدمت لها خاتماً ذهبياً فى عيد الأم ولكنها لم تفرح ووجدتها تخبر سلفتى بأنه لا يعجبها وتريد منها أن تبدله من عند الصايغ مما جعلنى أفقد ثقتى فى اختيارى وذوقى وعندما عاتبتها جرحتنى وسببت لى مشكلة كبيرة عند زوجى ولأول مرة ينهرنى مدافعاً عن وجهة نظر أمه وكدت أن أذهب إلى منزل أسرتى ولكن اعتبرت ذلك عيباً كبيراً خاصة وأنا لا زلت فى شهر العسل .

وتقول نجلاء عروسة حامل فى شهرها السابع : أنا أتحمل حماتى كثيراً من أجل خاطر زوجى ولكنها لا تجعل لذلك اعتبارًا ودائماً تتعمد إحراجى وفى إحدى المرات طلبت منى أن أقوم بتنظيف بطة على الرغم أننا نشتريها نظيفة لكنها أصرت وطلبت منى أن أقوم بقطيع الرجلتين معاً فتركتهما وقطعت بدلاً منهما أصابعى وأنا لا أدرى لماذا تتدخل الحماة ؟ . إن الأيام أصبحت غير الأيام لكن الأم تعتقد أن ابنها ملكاً خاصاً لها حتى وإن تزوج .

ومن وجهة نظر علماء علم النفس أن الرجل فى أحيان كثيرة يقف حائراً بين أمه وزوجته فهو يعلم أن الاثنين تغاران عليه بل وتتنازعان حقها فيه فالأم من وجهة نظرها هى التى ربت وعلمت وصنعت رجلاً ثم أهدته لامرأة أخرى يحبها

أكثر منها فتبدأ أعصابها فى التوتر منذ الليلة الأولى للزواج وتبدأ حرباً شرسة على ضرتها الجديدة فتتهمها مرة بأنها لا تعرف كيف تطهو ومرة أخرى بأنها مهملة في نظافة منزلها ؟ واتهامات لا أول ولا آخر لها فتبدأ العروس فى ملل الحديث معها وأحياناً تقول « أنا مش هاخد على كلامها، مما يزيد الأمور تعقيداً بلا معنى ونحن نحذرك أيتها العروس من افتعال المشاكل مع أم عريسك فأنت فى حاجة ماسة لرضاها وآه لو استطعت أن تكسبيها فى صفك سوف ترين الحياة كلها بمبى لون قميصك .

* * * *

معلومات تهمك بعد الولادة

أنت الآن على أعتاب الأمومة ونحن نقـدم لـك جرعـات خفيفـة ومعلومـات تفيدك بعد أن يصل وليدك الحبيب إلى الدنيا .

من الموضوعات المهمة جداً أن الرضاعـة الطبيعيـة أهـم شـيء بالنسـبة للطفـل والأم فى آن واحد .

فالطفل إذا لم يوضع على صدر أمه لفترات طويلة خلال الأيام الأولى للـولادة يحدث تحجر لصدر الأم وهنا يجب أن تتأكد خلال فـترة الحمـل مـن بـروز وليونـة الحلمتين فإن كانت الحلمة مفلطحة أو مقلوبة يجـب أن تستشـير الطبيـب ليخبرهـا ببعض التمرينات لتصحيح وضع الحلمة .

كذلك يجب أن تعلم أنها يمكنها تخزين اللـبن الزائـد منهـا فـى الديـب فريـزر وتستخدمه وقت الحاجة ذلك مفيد للمرأة العاملة حيث يمكنها تخزين بعضه لطفلها ليتناوله خلال وجودها فى عملها . وهكذا لا تحتاج لاستخدام لبن صناعى ويجـب أن تعلم الأم أن قلة الإقبال على لبنها يضعف إنتاجيته لذلـك عندمـا يمـرض طفلهـا عليها أن تقوم بتعصير صدرها وحفظ اللبن كى يسـتمر ثديهـا فـى إنتـاج كميـات كبيرة منه وأن اللبن يتغير خلال الرضعة ففـى بدايتهـا يكـون خفيفـاً وفـى نهايتهـا يصبح دسماً لذلك يحب الأطفال أن يرضعوا مرات كثيرة فى الصيف لأنهـم يحبـون اللبن الخفيف بينما يرضعون لفترة طويلة فى الشتاء ليحصلوا على اللبن الدسم وإذا كان اللبن يتغير حسب الجو فلبن الصيف يختلف عن لبن الشتاء ويختلف بـاختلاف عمر الطفل فلبن أم لطفل عمره شهر يختلف عن لبن أم لطفل عمره ٦ شهور والأم المرضعة يجب أن تأكل كل ما تشعر برغبة فيه . وفى الوقت نفسه يجب أن تعلم أن الرضاعة لا تعنى أن تأكل كميات كبيرة أو أنـواع دسمـة مـن الأكـل والأفضـل أن

تركز خلال الحمل والرضاعة على تناول الخضروات الطازجة والمطبوخة والفواكـه والبروتينات .

وإذا كان الطفل يستفيد من الرضاعة الطبيعية فالأم تستفيد أكثر من حيث إن الرضاعة الطبيعية تزيد ارتباطها به وتحميها من الإصابـة بسـرطان الثـدى وسـرطان المبيض وأمراض الرحـم وترهـل الثـدى وتسـاعدها علـى اسـترجاع رشـاقتها بعـد الولادة حيث يساعد على التخلص من أى زيادة فى الوزن غير مرغوب فيها .



* * * *

ومن النصائح التى توجه للأم المرضعة تناول كميات من السوائل أثناء أشهر الرضاعة وقد أجريت دراسات وثيقة فى هذا الصدد ثبت منها أن الكميات الزائدة من السوائل التى تتناولها الأمهات لا تؤدى إلى زيادة فى إفراز اللبن فقد أمدت الطبيعة الجسم بنظام دقيق يتمثل فى الشعور بالعطش ليضمن حصول المرئ على حاجته من السوائل وكثيراً ما تجد الأم أنه عندما يبدأ الطفل فى الرضاعة حتى تشعر بعطش شديد وتجد نفسها مضطرة إلى الشرب لإرواء هذا العطش . وهذا هو الأسلوب الفسيولوجى للجسم للحصول على الكمية المناسبة من السوائل فإذا حصلت الأم على القدر الذى تشعر بحاجتها إليه فإنها بالتأكيد تحصل على القدر الكافى والمطلوب ولن تستفيد شىء إذا تناولت أكثر منه أما بالنسبة للأطعمة فليس هناك طعام خاص ينبغى تجنبه فى مدة الرضاعة فمن المستبعد أن يؤدى أى نوع من الطعام إلى إحداث اضطراب للطفل وقد بذلت كثير من الأمهات جهوداً كبيرة لمعرفة ما إذا كان هناك نوع من الطعام الذى يتناولنه يؤدى إلى إحداث ما يسمى بمغص الأشهر الثلاثة أو يؤدى إلى اشتداد هذا المغص لكن الفحص الدقيق للأطفال الذين يصابون بهذا المغص يدعونا إلى الاعتقاد بأنه لا علاقة بأى نوع من الطعام تتناوله أمهاتهم من النصائح المألوفة التى تقدم للأمهات أن يتجنبن تناول البصل والمخللات أثناء فترة الرضاعة غير أنه لم يثبت علمياً أن هذه الأطعمة تؤثر فى الطفل .

أما بالنسبة للأدوية فبعضها تنتقل إلى اللبن إذا تناولتها الأم غير أن القليل جداً منها هو الذى ينتقل بكمية يمكن أن تؤثر فى الطفل فمركبات البروميد مثل بعض أدوية الكحة واليود ممكن أن تحدث مغص لدى الطفل عندما تتناولها الأم كما أن اللبن يحمل قدراً من النيكوتين إذا دخنت الأم عدداً كبيراً من السجائر وهناك دواء يسمى ثيويورا يستخدم فى بعض حالات تضخم الغدة الدرقية يؤثر فى الأطفال .

احتقان الثدى – أسبابه وطرق علاجه انتفاخ الثـدى أو تورمـه وتحجـره مـع الإحساس بالألم عند لمسه يعرف باسم «احتقان الثدى» ويحـدث فـى الأيـام الأولى بعد الولادة نتيجة تجمع السوائل فى الأنسجة والأوعية الدمويـة التـى تسـاعد علـى تكوين اللبن أما إذا حدث فى الأسابيع أو الشهور التالية فيكون نتيجة تكوين اللبن فى الغدد وإذا كان الطفل يرضع بشهية وبصفة مستمرة بعـد الـولادة مباشـرة فـإن هذا يقلل من احتمالية حدوث احتقان الثدى .

لمنع حدوث الاحتقان :

١- العامل النفسى مثـل القلـق والتعـب بالإضافـة لوجـود بعـض المشـكلات الصحية أحياناً مثل تقرح الحلمة وشق الولادة المسبب لبعض الآلام تؤثر على عـدم الاسترخاء والقيام بالرضاعة على الوجه الأكمل .

٢- وجود فترات كافية بين الرضعة والأخرى أكثر من ٣-٤ ساعات تساعد على تكوين اللبن فى الثدى .

٣- إدخال أكلات أو رضعات صناعية تؤدى إلى اختزان اللبن بالثدى .

وإذا حدث الاحتقان تفعل الأم كالآتى :

١- قبل أخذ أى دواء لعلاج الألم يجب استشارة الطبيب حتى يصـف الـدواء الأقل ضرراً فى إفراز اللبون .

٢- عمل كمادات بفوطة مبللة بالماء البارد أو المـاء الدافـئ للثـدى تقلـل مـن الألم المصاحب للاحتقان كما يمكن عمل مخدة دافئـة أو أخـذ حمـام قبـل الرضاعـة مباشرة .

٣- بعد ذلك يفضل عمل تدليك للثدى لمساعدة خـروج اللـبن مـع التعصـير للثدى باليد وهذا يؤدى إلى تليـين المنطقـة المحيطـة لمسـاعدة الطفـل علـى الإمسـاك بالحلمة جيداً .

٤- استعمال نوع جيد من رافع الثدى بدون أى أجزاء معدنية بشرط ألا يكون محكم .

٥- محاولة الاسترخاء سوف تساعد على إفراز اللبن بسهولة مع اختيار الوضع المناسب للرضاعة .





* * * *

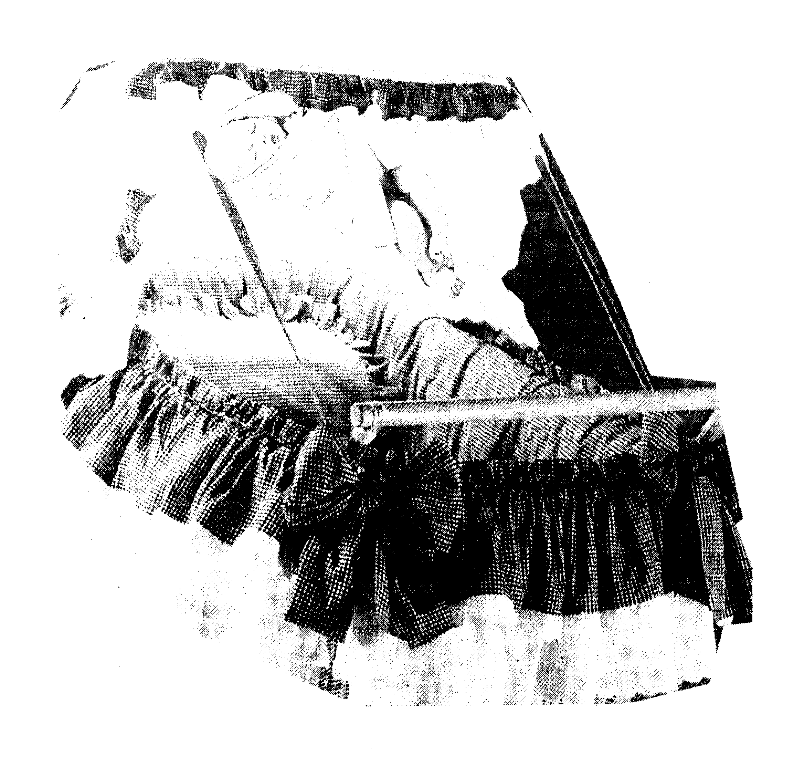
كونى واعية

- عند غسل زجاجات الرضاعة الخاص بطفلك اغسليها بالماء والصابون مستخدمة أسفنجة خاصة ثم ضعى فيها قليلاً من الملح والخل والماء ورجيها جيداً ثم اشطفيها بالماء عدة مرات ثم اغليها بعد ذلك وبذلك تضمنين عدم وجود أى جراثيم عالقة بجدارها .

- تجنبى استخدام ماء السخان فى الطهى أو إعداد المشروبات الساخنة حيث يكون الماء قد امتص الكثير من المواد السامة مثل الرصاص واستخدمى ماء الصنبور البارد بدلاً منه .

- يتعرض سمع الأطفال للكثير من المخاطر فى الشهور الأولى من العمر لذا ينصح بعدم تعريض الطفل للأصوات العالية مثل دق الهون أثناء السبوع لأن هذا يؤدى إلى أثر مدمر على خلايا السمع وتجنب سفر الطفل المستمر بالطائرة خصوصاً عند وجود نزلات برد لأن اختلاف الضغط الجوى فى الصعود والهبوط قد يؤذى قناة أستاكيوس وعلى الأم تجنب إرضاع الطفل وهو مستلق لأن ذلك يؤدى إلى حدوث التهاب حاد بالأذن الوسطى وعليها أن تستشير الطبيب قبل إعطاء المضادات الحيوية لأن بعضها يؤثر على عصب السمع .

* * * *



طفلك والنوم

الأطفال حديثو الولادة ليس لديهم الساعة الداخلية التى بداخلنا نحن الكبار وهى التى تنظم لنا مواعيد النوم والاستيقاظ وتشمل ٢٤ ساعة ويحتاج الطفل فى المتوسط من ٣ : ٦ أشهر لينمو لديه دورة النوم والاستيقاظ والقدرة على النوم والاستيقاظ والقدرة على النوم لفترات طويلة ولمساعدة الطفل على تكوين ساعته الداخلية حاولى أن تجعليه نشطاً طوال النهار وذلك باللعب معه أو التحدث والغناء له كما يمكنك جعل الساعات التى ينام فيها بالليل مريحة وذلك بهدهدته أيضاً .

* * * *

اعرفى حاجة عن كل حاجة

هناك إحصائية تقول : إن الرجال تغلبهم دموعهم أكثر عند مشاهدة لأفلام مأساوية عنها فى المواقف الصعبة المؤلفة فى الواقع وقد ثبت أن الرجل يكتم مشاعره فى العمل ولا يظهر دموعه أبداً أمام رؤسائه وزملائه ويحمل همومه معه إلى البيت وتتراكم أحزانه يوماً بعد يوم فتسوء حالته ويزداد توتره ويكون أكثر عرضة للأمراض وذلك على عكس المرأة فهى حتى لو كانت تحرص على إخفاء دموعها عن نظر من حولها تدخل فى أقرب مكان منعزل وتبكى فوراً إذا شعرت بالظلم أو الاضطهاد وتفرغ كل شحنة الغضب والثورة من خلال البكاء ثم تغسل وجهها وتصلح مكياجها وتحاول أن تظهر قوية أمام الجميع .

اختارى ما يناسبك

انقسم خبراء تصفيف الشعر إلى فريقين أحدهما : ينحاز إلى الشعر الطويل وتشجع هذا الفريق نجمات السينما العالمية . والفريق الثانى : ينحاز إلى الشعر القصير ويعتبره الأفضل والأكثر عملية وتفضله نجمات السينما المحلية .

وحتى لا تحتارى بين الفريقين فإننا ننصحك باختيار طول الشعر والتسريحة التى تناسب شكل وجهك وحجمه وحذار من التقليد .

* * * *

البطاطس المشوية بالشامبنيون

المقادير :

كيلو بطاطس فى حجم واحد - ربع كيلو شامبنيون - ربع كيلو بصل - رأس ثوم - كوب شبت - زبد - توابل - جبن حسب الرغبة .

الطريقة :

- تغسل البطاطس جيداً وتلف كل واحدة فى ورق ألومنيوم فويل وترص فى صينية .

- توضع فى الفرن حتى تنضج بعد أن يوضع عليها الماء .

- يشوح الشامبنيون ثم يشوح البصل بعد أن يقطع شرائح رقيقة جداً وكذلك الثوم .

- تفتح البطاطس من ناحية وتقور وتؤخذ البطاطس الناتجة عن التقوير وتشوح فى الزبد بعد أن تهدأ .

- تقلب مقادير الشامبنيون والبصل والثوم والبطاطس على النار ويضاف الشبت مع التقليب .

- يوضع فى كل واحدة من البطاطس المقورة قطعة زبد وتوابل وتملأ بالخليط وترش بالجبن وتدخل الفرن عشر دقائق ثم تجمل وتقدم ساخنه .

* * * *

السمك بصلصة الكارى

المقادير :

كيلو سمك مخلى ترنشات – ملعقتين كارى – ملعقتين مستردة – ملعقة دقيق– ليمون – كاتشب – كوب بصل مفرى – ثوم – توابل – زيت – تفاحة– كوب عصير طماطم .

الطريقة :

– تغسل قطع السمك جيداً وتجفف وتتبل بالليمون والخل وجزء من البصل والثوم والمستردة والكاتشاب والتوابل وتترك ساعة .

– يشوح باقى البصل والثوم فى الزيت حتى يصفر ويضاف الدقيق والكارى ويستمر التقليب خمس دقائق ثم يضاف التفاح المبشور .

– تضاف الطماطم مع التقليب على النار حتى يغلظ القوام تخفف حسب الرغبة وتضاف التوابل .

– يرص السمك فى طبق الفرن ويرش بالزيت ويدخل الفرن ربع ساعة حتى يتشرب صلصة الكارى .

* * * *

– تجنبى تناول القهوة والشاى واستبدليهما بالمشروبات الطبيعية مثل العرقسوس والكركديه والينسون .

– تجنبى تناول الأطعمة الدسمة واستبدليها بالخضروات والفواكه الطازجة .

– لإكساب الأرز مذاقاً خاصاً وجميلاً ولوناً أبيض ناصع البياض أضيفى بعض قطرات الليمون إلى الماء المغلى .

– للتخلص من رائحة السمك بعد قليه أو شيه فى المنزل يمكنك إشعال البخور .

– للتخلص من رائحة الدخان فى الحجرة ضعى بعضاً من الخل فى إناء واتركيه حتى الصباح فى الحجرة .

– أفضل تمرين لتقوية وتدعيم العمود الفقرى هو أن تستلقى على وجهك على الأرض مع بسط الساعدين أو الكوعين على الأرض ببطء ارفعى رأسك وكتفيك من الأرض ثم تدريجياً اخفضى نفسك مرة أخرى باستخدام عضلات ظهرك .

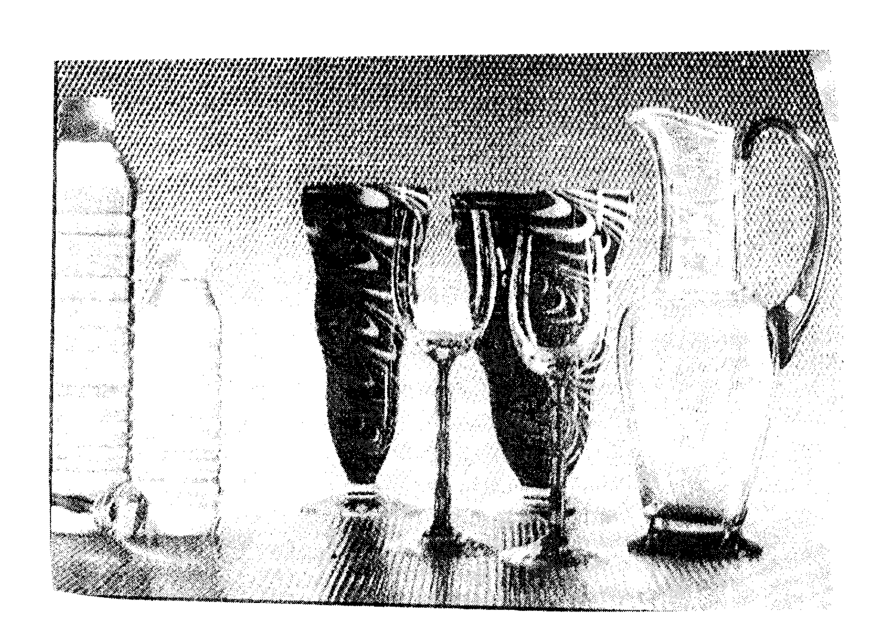
– عند تنظيف الرخام أزيلى الأتربة أولاً بفوطة جافة ثم اغسليه بالماء الدافئ والصابون باستخدام فرشاه ناعمة ثم اشطفيه جيداً بالماء وجففيه ولمعيه بقطعة من الصوف .

– لإزالة بقع الصدأ من على الرخام ادعكيها جيداً بالملح والليمون مع الإسراع فى شطفه بالماء وتجفيفه حتى لا يتأثر بحمض الليمونيك .

– لتنظيف أدوات الفضة شديدة الاتساخ انقعيها فى حلة ألومنيوم بها ماء ساخن وكمية من الصودا واتركيها لمدة ساعتين ثم اخرجيها واغسليها بالماء والصابون وسوف تحصلين على نتيجة رائعة .

- لإزالة رائحة العرق من على الملابس استخدمى قليلاً من الخل فى غسل الملابس .

- للعناية بنباتات الظل يجب عد إضافة الماء بكمية كبيرة أو منع الماء عنها لمدة طويلة حتى لا يؤثر ذلك على حيويتها ونموها .



* * * *

كيف أزيل هذه الروائح ؟

أحياناً تعلق روائح بعض الأطعمة باليدين مثل السمك والثوم والبصل وفى هذه الحالة استخدمى قليلاً من البن فى دعك يديك ثم اشطفيهما أو ادعكيهما بقليل من الخل أو قشر البرتقال الذى يوجد به زيوت قوية تزيل الرائحة وتحافظ على نعومة يديك .

ويمكنك عمل مزيج متساوٍ من عصير الليمون والجلسرين وزيت الزيتون وادهنى يديك بهذا الخليط يومياً قبل الذهاب إلى النوم

تمارين ليديك

- اليدان كالجسم تماماً تحتاجان إلى تمرينات رياضية لتحتفظى بمرونتهما وتقدم لك بعض التمارين البسيطة التى ننصحك بالقيام بها يومياً بعد انتهائك من أعمالك المنزلية .

- اضغطى بأطراف أصابعك على منضدة عدة مرات .

- ضعى يديك فى مواجهة بعضهما البعض بحيث تتلامس أطراف الأصابع واضغطى جيداً .

- دَلِّكِ أصابعك من الأطراف حتى راحة اليدين بزيت الزيتون الدافىء .

- احنى أصابع كل يد إلى الخلف برفق لتنشيط الدورة الدموية بهم .

- افردى يديك وأصابعك ثم اغلقيهما فى حركات متتالية .

تثليج الأصابع

- قد تتعرض اليدان للاحتقان بسبب شدة البرد أو لضعف الدورة الدموية بهما فاحرصى على عمل لبخة من البصل وضعيها على الأصابع .

تشقق اليدين وخشونتهما

- ادهنى يديك بزيت اللوز الدافئ يومياً إذا كانت الحالة شديدة ومرة أسبوعياً للمحافظة على نعومتها .

إياك والعناد أيتها الزوجة

أنت الآن تدربت على أن تكونى سيدة بيت ناجحة فأنت مع إشراقه كل صباح تقومين بترتيب حجرة نومك وتعرضين الأغطية والفراش للهواء والشمس مباشرة وتنظمين كل ما كان من شأنه إفساد عشك الجميل وبدأت أيتها الزوجة تشعرين بمدى أهميتك فى المنزل وكم هو سعيد زوجك بك وبالتغيرات الجميلة التى بدأت تحدث فى حياته فها هو يستيقظ ليجد فطوره معداً وملابسه مكويه وكل شىء حوله نظيف ولامع وكعادتك تقومين بسؤاله اليومى المعتاد ماذا تريد أن أصنع لك اليوم على الغداء ؟ .. وكم هى السعادة ترفرف عليكما وأنت تقومين بوداعه مع قبله رائعة يتشوق بها أن يعود لمنزلك سريعاً .

ولكن السعادة الزوجية فى بدايتها قد يشوبها بعض الشوائب بسبب عدم تفهم كلا منهما للآخر فالزوجة تحب السهر والزوج ينام مبكراً . الزوجة ثرثارة والزوج كلامه قليل . الزوجة مدللة فى منزل أسرتها والزوج متحملاً للمسئولية منذ صغره .. من هنا يحدث الصدام بين الرجل والمرأة غالباً ما تنتهى بمشكلة والزوجة الصغيرة تهول المسائل وتعتقد أن فى ذلك نهاية للكون وتبدأ فى البكاء والانهيار ويشعر الزوج بإحباط شديد وهو يرى أحلامه فى الحب والاستقرار على وشك الانهيار .

والزوجة العاقلة هى التى تحاول أن تدقق تماماً فيما يحدث ولا تحاول أن تقوم بعمل استفزازى تجاه زوجها فالرجل يشعر بأنه فى منتهى السعادة له شعر أن زوجته تحبه وتطيعه وتحترم أهله وأقاربه وكم من زيجات كثيرة انتهت بالانفصال لأن الزوجة كانت مغرورة وَمُدَلَّلَة ولا تعلم كيف ترضى المحيطين بها ولعل أهم ما يسعد الزوجة هو شعورها بأن زوجها رجل يتحمل المسئولية فهو دائمًا يسأل ما الذى ينقص البيت يراقب الثلاجة ويأتى بما يعيد إليها توازنها من الأطعمة وقد

تعتبر بعض الزوجات أن سلوك هذا الزوج غير طبيعى بل وتطلق عليه لفظ حشرى وتفضل هذه الزوجة أن تشترى هى احتياجاتها بعيداً عنـه .. زوجـة أخـرى تشـعر بخيبة أمل كبيرة لو شعرت أنها هى المسئولة عـن متطلبـات المـنزل وأن الرجـل فـى النهاية لا يأتى إلا لكى يأكل ولا يهتم كثيراً بما يجرى فى كواليس المطبخ .

إن اختلاف الطباع يؤدى إلى نتائج عكسية وغير مرضية وأن الزوجـين يجـب أن يتبعا أسلوباً محايداً بمعنى أن يبدأ كلا منهما فى التنازل عـن تشـبثه برأيـه لتسـير سفينة الحياة الزوجية فى أمان ويجب عليهما منذ اليوم الأول للزواج أن يضعها فـى اعتبارهما أن هذا الرجل هو زوجى للأبد .. هكذا يقول الزوج ..

وأن المرأة لو شعرت بخيبة أمل فى زوجها وفكرت ولو للحظة أن تتركه باحثة عن غيره معتقدة أن الآخر سيكون أفضل سوف تكون مخطئة بالتأكيد فكل إنسـان يحمل صفات موجبة وصفات سالبة وعلينا أن نتقبل الصفات السـالبة وإلا لوجدنـا أننا جميعـاً بـلا أزواج كالمجتمعـات الغربيـة تسـودنا الهمجيـة والتشـتت إن الـزواج بمفهومه الواسع والجميل هو حب ومودة واستقرار وهدوء وأطفال وعشـرة قائمـة على المعروف لكن بتزايد المدينة والتكالب على المادة وجدنـا أن المـرأة تهـرب مـن زوجها عند أو مشكلة وتذهب باكية شاكية فى انتظار ما لا يحمـد عقبـاه بعـد أن يتدخل الأهل وتزداد شقة الخلاف فالحاقدون يظهرون بمظهر الواعظين والناصحين وهم لا يريدون إلا ازدياد الأمر سوءاً وتعقيداً .

وأتعجب لفتاة الأمس التى كانت تـذوب عشـقاً فـى خطيبهـا وتتلهـف علـى رؤيته وتشعر بالحزن كلمـا جـاء لزيارتهـا وجلـس بينهمـا عـزول فهـى تريـده لهـا وحدها وتشعر أن الساعات التى يقضيها معهـا تمـر كـالثوانى .. هـذه الفتـاة التـى كانت تتجمل وتقضى النهار فى معرفة أسـرار شـخصية حبيبهـا أنهـا اليـوم شـىء مختلف تماماً عما سبق فهى تهمل فى مظهرها وترتـدى ملابـس عاديـة ويمـر عليهـا

النهار ويدخل الليل فتأوى إلى فراشها بتلك الهيئة التى عاشت فيها طيلة النهار فيبدأ الزوج فى النفور منها وهو يراها لا تضع المشط فى شعرها باليوم واليومين .

وفى النهاية يتساءلون ما هى أسباب الطلاق ؟

وإن من أهم الصفات التى يجب أن تبتعد عنها الزوجة تماماً هى صفة العناد والإصرار على الموقف المعارض والزوجة العنيدة هى أسوأ أنواع الزوجات لأنها تكون برمجت تفكيرها على شىء واحد هو أننى أفكر صواب وكل الأفكار حولى خطأ .

ويحاول الزوج أن يتفهم معها الأمر ويناقشه ولكن بلا جدوى هى تصلبت فى رأيها ولا مرونة ولا ليونة بل تشدد والسلام .

والإصرار على الرأى يؤدى دائماً إلى مشكلة جسيمة وهى أن الرجل حينما يتعرف على طباع زوجته ويشعر أنها عنيدة فإنه سرعان ما يتجنبها بعد ذلك ويتجنب الحديث معها حول أى مشكلة فإصرارها على مناقشة الموضوع بنوع من التلسط والعند لن يزيده إلا ابتعاداً عنها .

والزوجة حينما تعند وتحدث المشكلة فإن زوجها يخاف أن يقترب منها ليصالحها فهى عنيدة وقد تحرجه وآه لو شعر الرجل بأن زوجته تتعمد إحراجه بالتأكيد ستكون مرة أولى وأخيرة وبعدها سيتركها تتمزق من الغيظ فالمثل يقول : يتمنعن وهن الراغبات والرجل يفهم ذلك جيداً ولكن مع المرأة التى يشعر أنها طيعة وقلبها أبيض تغضب بالفعل ولكن لفترة محدودة أما تلك العنيدة فهو يحذر أن يقترب منها وتظل هى على عندها ويظل هو على تحفظه خوفاً على كرامته وخوفاً من اتساع هوة الخلاف .

من هنا نحذر تحذيراً كاملاً من العند فعواقبه معروفة دائماً بأنها وخيمة .

لعشك الجميل

إذا كنت دائماً تبحثين عن الجمال فها نحن نقدم لك لمسة جمال فى عشك الجميل .

«الخدديات» من العناصر التى تعطى حيوية وبهجة للمكان الذى توضع فيه ويعتمد عليها كثيراً خبراء التجميل فى فن الديكور فى حجرات المعيشة والنوم التى يقضى بها أفراد الأسرة أغلب أوقاتهم حيث يجعلون من خلالها الحرة تتسم بالبهجة من ناحية وبالتجديد السهل من ناحية أخرى أما البهجة فلأنها تكون ذات ألوان مشرقة جميلة تتناسب مع ألوان الحجرة فإذا كانت مثلاً مقاعد الأنتريه وأريكته ذات لون سادة فإن الخدديات تأخذ لونين أو أكثر من القماش المشجر الذى يدخل فيه هذا اللون وإذا كانت المقاعد ذات ألوان مشجرة فإن ألوان الخدديات تكون سادة مشتقة من المقاعد وهكذا وأما سهولة التجديد فتأتى من أنه يمكن لربة البيت كل فترة أن تبدل أكياس الخدديات بأخرى ذات ألوان مختلفة مما يمنح المكان انطباعاً بوجود تغيير جميل مستحب .

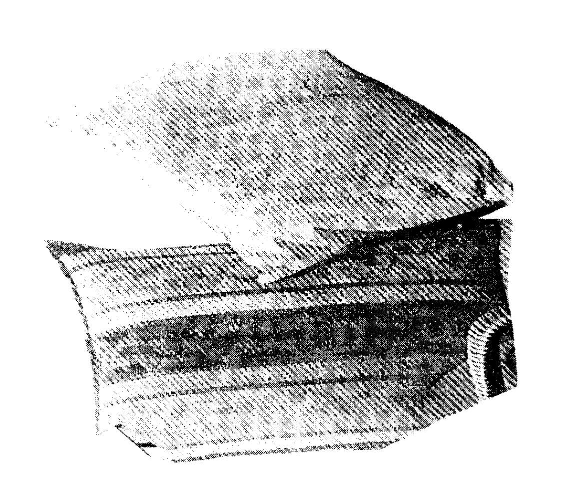
* * * *

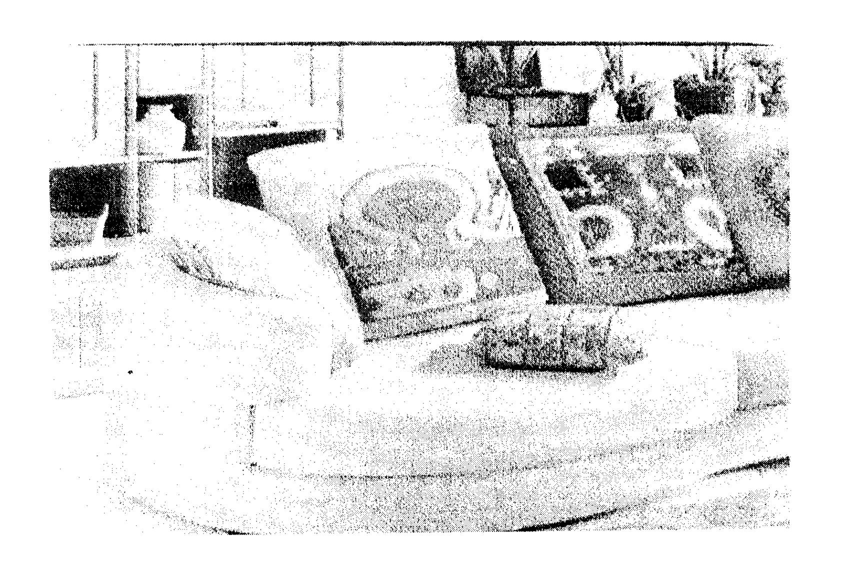
وصفة سحرية للحمل إن لم يحدث

عزيزتى العروس بالتأكيد أنت فى شهور زواجك الأولى تتوقين لتتويج حبك مع من اخترتيه بطفل صغير يكون رباطاً للحب المقدس الذى جمع بين قلبيكما لكن يحدث أن يتأخر الحمل لشهر أو شهرين فلا تذهبى لاستشارة الطبيب واستعملى الصبر قليلاً فهناك فترة ٦ شهور بعد الزواج دون حمل فلا داعى للقلق ويمكن استخدام بعض مستحضرات الأعشاب كنبات الحلبة وذلك بأخذ كمية صغيرة من الحلبة ووضعها فى شاشة مع ربطها جيداً وترك جزء متدلى ثم تلبسها العروس فى المهبل وتنام على ظهرها ساعتين من الزمن حتى تمتص المياه وتجعل الرحم جافاً فقد يكون به بعض التقلصات بسبب البرد وبمجرد لبس هذه الصوفة فإنه سرعان ما يعود إلى طبيعته ويجب على العروس فى أيامها الأولى أن تحافظ على جسمها من البرد والانفلونزا فكلها عوامل تسبب بعض المشاكل الجنسية لدى العروس ويجب ألا تقلق أى عروس تتأخر فى الحمل فإن العامل النفسى له تأثير كبير فى حدوث الحمل من عدمه وإذا كانت العروس تعانى من آلام الدورة الشهرية لابد من استشارة الطبيب . ولكن إليك عزيزتى العروس بعض المساعدات التى أثبتت نجاحها والتى يمكنك تحضيرها بنفسك .

١- البقدونس : يعالج مغص آلام الدورة الشهرية بشرب فنجان واحد إلى فنجانين من مستحلب البقدونس فى اليوم ويحضر بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق المعروفة الطازجة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان .

٢- النعناع : يعتبر مستحلب النعناع دواء ناجحاً لعلاج وتسكين آلام الدورة ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب من ٢-٣ فناجنين فى اليوم ويمكن مزجها بالحليب .





لتكونى مثالية فى المجتمع

عزيزتى العروس وأنت فى بداية حياتك الزوجية يجب أن تضعى أسساً ومعاييراً لشخصيتك حتى تشعرى بأنك محبوبة ومميزة من الآخرين ومن هذه المبادئ .

١- أن يكون شعورك نحو أصدقائك يغلب عليه الحب أكثر ما يغلب عليه التعالى والحسد .

٢- أن يسعدك نجاح أصدقائك ويفرحك ما يقومون به من أعمال هامة بل وتظهرى ذلك عن طريق مباركتهم .

٣- أن تبذلى كل جهدك لمساعدة أصدقائك وأقاربك فى وقت الشدة دون أن يطغى ذلك على وقتك ووقت بيتك وزوجك .

٤- ألا تشاركى صديقاتك النميمة على صديقة بل تحاولى أن تدفعى عنها غيبتها فإن ذلك يعطيك مزيداً من الاحترام وتشتهرى بأنك إنسانة لا تحبين الغيبة والنميمة .

٥- أن تكونى كتومة لأسرار جيرانك وألا تحاولى كشف عيوبهم عند جيران آخرين فإن ذلك يجعل الجميع يخافك ويبتعد عنك بل يغلق بابه فى وجهك وبذلك تعانين من الاضطهاد الاجتماعى .

٦- أن تتمسكى بآرائك حينما تكون صحيحة وألا تصرى عليها إذا كانت خطأ واكتشفت ذلك من خلال مناقشتك مع الآخرين .

٧- حاولى أن تكونى هادئة ضابطة لأعصابك وتجنبى الملاحظات الجارحة التى تؤذى الآخرين .

٨- حاولى أن تجاملى أصدقاءك وأقاربك فى حدود المعقول ولا تحاولى إرهاق ميزانية زوجك بهذه المجاملات فيشعر بالملل والضيق والإرهاق لميزانيته .

٩- حاولى أن تتجنبى الظهور علـى أصدقـاء زوجـك ومشـاركتهم الحديـث واكتشاف المجهول فى شخصيتهم وحاذرى أن تجعلى منهم أصدقـاء لـك فيحكـوا لك حكاياتهم الشخصية وألا تردى عليهم فى التليفون وتسترسلى معهم فى الحوار فإن ذلك يجعل زوجك يشعر بالغيرة وعدم الثقـة فيـك ومـع مـرور الوقـت يقـاطع أصدقاءه بسببك .

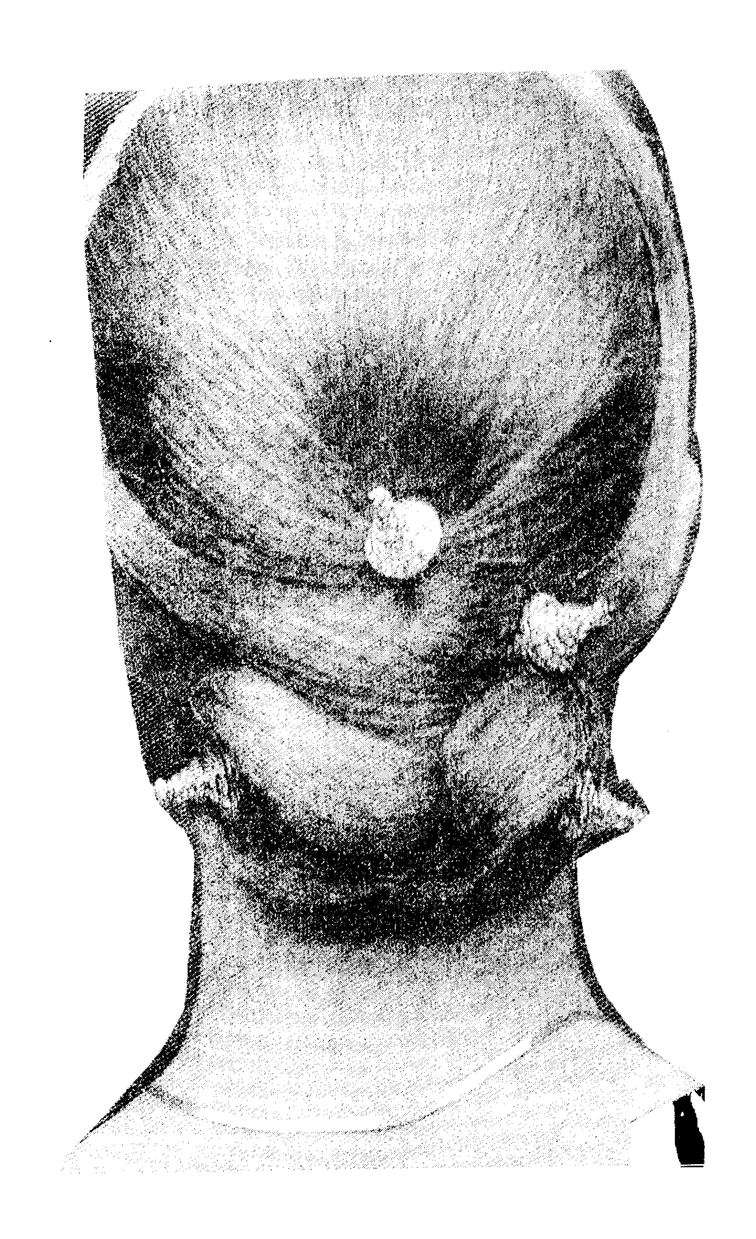
١٠- تمسكى بحقك فى النوم مـع زوجـك فـى حجـرة واحـدة وعلـى فـراش واحد فإن حاول التهرب منك فتشى عن السـبب فلعلـه يكـون معتـاداً علـى النـوم بمفرده وتلك العادة سوف تسبب لـك فـى المسـتقبل أضـراراً عديـدة أولها الضيـق النفسى والقلق وعدم وجود أليف إلى جوارك ليلاً فتسود الدنيا فى عينيك وتبدئـين فى الشكوى وهذا منفذ لدخول الشيطان بينكما .

* * * *

مجموعة من التسريحات

من الممكن أن تلبس عليها طرحة الزفاف





– إذا كانت لديك عينة ورقية من أحدى العطور التى توزعها بعض المحلات (كنوع من الدعاية) ضعيها تحت الملاءة التى تستخدمينها كغطاء لمنضدة المكواة وسوف تنتقل الرائحة المعطرة لملابسك أثناء كيها .

– لعمل صنف فاتح للشهية من أصناف الطعام اصنعى خليطاً من الخضر المهروسة (بعد السلق) وجبنة مبشورة وقليل من البصل والثوم المطحون وأدخليه الفرن بضعة دقائق .

– إذا كان حمام منزلك صغيراً ولا توجد مساحة كافية لعمل دولاب أو رفوف للتخزين من الممكن وضع وعاء كبير من المكرمية وتعليقه فى السقف لوضع الصابون وماكينة الحلاقة والشامبو والكريمات والعطور والفوط والماكياج وما إلى ذلك .

– احتفظى بمفكرة صغيرة فى حقيبتك لتسجلى بها أهم مسئولياتك على مدى أسبوع وملاحظاتك من حين لآخر وأسماء الشخصيات الجديدة التى تتعرفين عليها وعناوينها وغير ذلك حتى لا تخونك الذاكرة وتنسين بعض هذه الأمور .

* * * *

لتفادى العلامات والتشققات

الناتجة عن الحمل والولادة

كثير من النساء يتعرضن لتشققات وعلامات ناتجة عن الحمل تظهر فى منطقة البطن والثدى والأرداف تظهر هذه العلامة نتيجة للشد الزائد فى الجلد لتلك المناطق تبدأ العلامات فى الظهور كخطوط وردية اللون مع بداية الأسبوع ٢٥-٢٨ ثم بعد الولادة تتحول إلى خطوط بيضاء اللون كما يصاحب هذا إحساس بالألم أو شعور بحكة فى منطقة البطن .

للتقليل من حدوث هذه المتاعب يجب المحافظة على الوزن أثناء الحمل بحيث تكون زيادته معتدلة باستخدام هذا المستحضر الفريد الذى ابتكره العلماء وهو الزيوت الخاصة بالتدليك للحصول على بشرة ناعمة بدون علامات أو تشققات والاستمتاع بحمل هادئ بلا متاعب يستخدم زيت التدليك يومياً مع بداية الأسبوع الرابع عشر من الحمل حتى يتسنى للمكونات الطبيعية أن تقوم بترطيب البشرة وعدم وقوع حدوث أى تشققات .

بعد الحمل يجب مداومة استعمال الزيوت مرة يومياً على الأقل لفترة شهرين حتى تستعيد البشرة وضعها الطبيعى وتظل مرنة .

دَلِّكِ المناطق القابلة للتشقق بالثديين والبطن وأعلى الأرداف .

طريقة الاستعمال :

يستخدم على الأقل مرة يومياً أثناء الحمل مع بداية الأسبوع ١٤ بعمل مساج خفيف للمناطق المعرضة لحدوث علامات أو تشققات مثل أعلى الصدر أعلى الأرداف ومنطقة حول البطن .

مع بداية الأسبوع ٣٠ يجب استخدامه على الأقل مرتين يومياً مع عمل مساج خفيف لإعطاء الحماية الكافية .

بعد الولادة يستخدم مرة يومياً لمدة شهرين على الأقل .

كلام اعتذار

بالتأكيد تحدث بينك وبين زوجك خناقات وبالتأكيد تشعرين بالندم لو كنت أنت المخطئة فى حقه وتودين لو اقتربت منه وصالحتيه ولكن خوفك أن يتهمك بأن ليس عندك كرامة يجعلك تترددين ألف مرة فى المبادرة ولكن هناك العديد من اللمسات التى تجعله يصالحك دون أن تتعرضى له بالمصالحة المباشرة .

مثل

عمل أكلة هو يحبها ويفضلها مع أغنية اعتذار مناسبة يستمع إليها فور عودته.

مثلاً .. أغنية لطيفة .. أصالحك وماله .. ودى فيها إيه أو أغنية شادية .. توبه .

اتبسم بقى وحياتك ... وحشتنى قوى ابتساماتك ... أنا لولا باحبك يا حبيبى ما ازعلش ولا آخد على خاطرى . أو أغنيه أخرى : الخصام جدد هوانا : والبعاد آمه منه يا أنا

إن أجمل ما فى الحياة الزوجية أن تكون قائمة على الحب والتفاهم وأن المشاكل التى تطفو فوق السطح ما هى إلا فقاعات هوائية سرعان ما تنفجر وتزول .

وقد تكون المشكلة بسبب أمه أو أمك ... التدخل المستمر لأى منهما لا داعى له أبداً ويجب أن يضع الزوجان حدوداً لتدخل الأهل .. والزوجة العاقلة هى التى تضع الحدود أولاً بأن يشعر زوجها بأنها لا تنقل لأمها أى كلام أو أى أسرار تدور بينهما لأن ذلك سرعان ما يجعل الزوج يتردد ألف مرة فى إخبار زوجته بأى شىء فهو يعلم أنه أصبح مكشوفاً بلا غطاء فها هى حماته تعلم ثم تخبر زوجها وتخبر إخوات زوجته من هنا كان لابد للزوجة أن تكون حذرة حتى بعلاقتها بأقرب الناس إليها ولذلك كثيراً ما نجد أن المرأة الجاهلة التى لا تعى الأمور هى التى تقع دائماً فى الشرك وسرعان ما تنتهى حياتها بالانفصال بعد أن أصبحت أدق تفاصيل حياتها فى الشارع ومع الجيران .

أما الزوجة الواعية فهى التى تعرف ما هو الكلام الذى يقال ، وما هو الكلام الذى يجب أن تحتفظ به سراً من أسرار حياتها التى يجب ألا تتحدث فيه مع أى شخص أياً كان هذا الشخص .

ونعود مرة أخرى إن الزوجة لو شعرت بالخطأ فعليها أن تقدم مبادرات جميلة ولمسات رائعة للإفصاح عن رغباتها فى التصالح وما أحلى الرجوع إليه .

* * * *

الفهرس

الموضوع	الصفحة
فى ليلة زفافك أنت أجمل عروسة فى الوجود	٣
كيف تختارين شريك حياتك	٥
الاستعداد لليلة الزفاف	٨
أولاً : لنعومة وجمال يديك	٩
كيف تختبرين زوجك فى أنه يحبك ؟	١٠
إكسسوارات فى شهر العسل	١١
فستانك يا عروسة شكله إيه	١٢
الطرحة قصيرة مع تاج من الترتر	١٤
عودة فستان مارى أنطوانيت	١٤
الحنة .. الحنة يا قطر الندى ليلة الحنة	١٦
عطرك .. يا عروسة	١٧
حب الشباب - يا عروسة	١٨
الزواج عادة فرعونية قديمة	١٨
مراسم الزواج	١٨
سلوك الزوج نحو زوجته	٢١
تعدد الزوجات	٢٢
أقوال فى المرأة والزواج	٢٤
خلطة ليلة الفرح	٢٦

ومن طقوس أهل الوادى الجديد	٢٦
الدورة	٢٦
لكى تكون حياتك شهر عسل دائماً	٢٧
تعرفى على مزاج عريسك	٢٨
وكيف يكون عالمكما واحدًا	٢٩
لكى يكون زوجك ناجحاً	٣٢
صحة عريسك يجب أن تراعيها	٣٥
العظام الهشة	٣٥
أمراض القلبب	٣٥
البروستاتا	٣٦
الوزن الزائد	٣٦
فى ليلة زفافك بشرة فى ملمس الحرير	٣٨
بشرة نظيفة	٣٨
كريم الأساس	٣٨
عينان جذابتان	٣٩
أحمر الخدود	٣٩
أحمر الشفاة	٤٠
لا للحموضة .. فى شهر العسل	٤١
يا عروسة .. إياك والتبذير	٤٣
حمام الاسترخاء .. ضرورى	٤٦

تدليك الوجه	٤٦
قمر منور يا عروسة وأنت فى الكوشة	٤٨
وصفة فطيرة العجوة تصنعها أم العروسة مع حساء الزبادى	٥٢
أما فطيرة العجوة	٥٢
وشهر عسل لذيذ	٥٣
فطيرة العجوة للصباحية	٥٣
العروسة فى أول أسبوع كلوب منور	٥٤
اختارى قميص نومك	٥٦
طبق حلو لا تخلو منه ثلاجتك فى شهر العسل	٦١
أزياء مرحة لدولابك يا عروسة	٦٢
نصائح عملية تفيدك فى المنزل	٦٣
يجبب أن يكون منزلك مريحاً وجميلاً	٦٦
مائدة السفرة	٦٧
تعلمى يا عروسة	٦٨
مفرش بألوان الحب	٦٩
أقنعة متنوعة لكى يظل جمالك دائم	٧٠
قناع الطين	٧١
قناع الحبوب والعسل	٧١
قناع الشوفان	٧١
قناع الشعير	٧١

قناع الخيار ، والموز ، والجزر	٧٢
قناع البيض	٧٢
قناع خاص لفصل الشتاء	٧٢
قناع الكمثرى	٧٢
قناع مضاد للتجاعيد	٧٢
نصائح ذهبية	٧٤
نظافتك يا عروسة مهمة جداً	٧٦
نصائح مثالية	٧٦
نصائح لشعرك	٧٩
مبروك .. إنت حامل	٨١
سمك في الفرن	٨٣
عشان خاطر حماتى	٨٤
معلومات تهمك بعد الولادة	٨٦
كونى واعية	٩١
طفلك والنوم	٩٣
اعرفى حاجة عن كل حاجة	٩٤
اختارى ما يناسبك	٩٤
البطاطس المشوية بالشامبنيون	٩٥
السمك بصلصة الكارى	٩٦
أنت ست بيت شاطرة	٩٧

كيف أزيل هذه الروائح ؟	٩٩
تمارين ليديك	٩٩
تثليج الأصابع	٩٩
تشقق اليدين وخشونتهما	٩٩
إياك والعناد أيتها الزوجة	١٠٠
لعشك الجميل	١٠٤
وصفة سحرية للحمل إن لم يحدث	١٠٥
لتكونى مثالية فى المجتمع	١٠٧
مجموعة من التسريحات من الممكن أن تلبس عليها طرحة الزفاف	١٠٩
فكرة مدهشة	١١١
لتفادى العلامات والتشققات الناتجة عن الحمل والولادة	١١٢
كلام اعتذار	١١٣
مثل	١١٣